

# **¡YO NO ME SIENTO VIEJO!**

**Un análisis multidimensional de los procesos de envejecimiento en 10  
habitantes de Bogotá.**

**Ivonne Steffany Díaz V**

**Presentado a: Jairo Estupiñán**

**Universidad Externado de Colombia**

**Área de familia**

**Línea familia, género y generación**

**Programa de Psicología**

## **Prólogo**

Si bien hemos tenido varios semestres de formación teórico-práctica de cómo investigar, en los últimos semestres nos damos cuenta de cómo llevamos un proceso investigativo, inevitablemente, mediado por prejuicios y valores tan propios que tiñen el modo de ejecutar nuestro proyecto de grado, así como en la forma en que lo defendemos.

Entrar a revisar la coherencia, cohesión y pertinencia es un trabajo que debe realizarse no sólo al final del trabajo de grado, sino en todo el proceso de construcción de la investigación, a lo cual considero sentirme un poco tranquila debido al proceso que llevé junto con mi asesor de tesis en la línea de investigación. Además de esto, un elemento de gran relevancia en mi tesis fue la posibilidad de enmarcarlo en un campo fenomenológico: narrativas y trayectorias de vida, debido a que me permitió ponerla en diálogo con otras tesis que le apuntaban a distintas formas de construir conocimiento, y que me generaron preguntas sobre las formas en que se abordan los relatos de las personas participantes de nuestra investigación.

Frente a este elemento, un aprendizaje de gran relevancia fue la posibilidad de evaluar la construcción del análisis de resultados, debido a que las narrativas que uno encuentra en su proceso investigativo no demuestran algo por sí solos, es decir, el dato que uno obtiene va más allá de lo que se dice, sino que debe ir enfocado a procesarlo en términos de un cambio. Para lograr este fin, por ejemplo, es fundamental que los datos estén situados contextualmente a través de sistemas ecológicos que faciliten el manejo de los datos y su posterior interpretación, ya que permiten que las explicaciones de los fenómenos vayan más allá de una única causa y se pueda construir una forma multidimensional de entender un fenómeno, que en este caso sería el proceso de envejecimiento.

Por último, espero que el presente trabajo de investigación permita un acercamiento óptimo hacia el envejecimiento como un proceso subjetivo, evolutivo y ligado con un contexto donde se desarrollan distintas relaciones, que generan diversas interacciones entre los sistemas en los que se desenvuelve un sujeto y que a su vez le brindan elementos o recursos para construir sentidos y significados sobre sus experiencias de vida.

## **Agradecimientos**

A quienes participaron en esta investigación porque sin su enorme colaboración no hubiese sido posible este trabajo, ni mi crecimiento como investigadora. Por su entera confianza en medio de largas conversaciones llenas de lágrimas, recuerdos y risas, y, sobre todo, por creer en la importancia de un trabajo que “rescatara” a los “viejos”.

De igual forma, una enorme gratitud a todo quien estuvo durante el proceso de construcción de este trabajo de investigación, a Jairo Estupiñán por su asesoría, acompañamiento y por creer desde un principio en este proyecto.

A mi familia por aguantar mis largos discursos o mis charlas “dominicales” sobre mi interés por el adulto mayor.

Por último, agradecer a todo a quien lea este documento.

## TABLA DE CONTENIDO

Introducción .....	7
1. Definición del Fenómeno .....	7
2. Definición del contexto.....	9
3. Pregunta de conocimiento o de investigación .....	9
4. Constructos generales de investigación (o hipótesis) .....	10
5. Objetivos de investigación .....	10
GENERAL .....	10
ESPECÍFICOS:.....	10
I. Fundamentación teórica y metodológica .....	11
1. Estado del arte: .....	11
a) Documental. ....	11
b) Testimonial. ....	20
2. Marco teórico.....	22
Epistemología sistémico-compleja. ....	22
Envejecimiento. ....	24
Familia.....	27
Resiliencia. ....	29
II. Metodología, planeación y desarrollo de la investigación .....	31
a) Definición del método .....	31

b) Proceso y procedimiento utilizado .....	32
c) Instrumentos de investigación .....	34
d) Diseño .....	36
e) Escenario y escenas .....	37
IV. Resultados .....	38
1. Sistematización de resultados .....	39
2. Análisis de resultados .....	85
3. Conclusiones e implicaciones .....	105
Implicaciones.....	109
V. Referencias bibliográficas.....	111
ANEXOS.....	116

## **Introducción**

### **1. Definición del Fenómeno**

Según el Ministerio de salud y protección social (2013), desde finales del siglo XX en Colombia, la transición demográfica que ha tenido el país se ha presentado por la disminución de la mortalidad y el proceso de disminución de la fecundidad que inicia históricamente en los años treinta, pero que hacia la década de los sesenta se “intensifica”, presentándose así un envejecimiento poblacional causado por un proceso de transición demográfica avanzada, donde la pirámide social expansiva se transforma, al tener un incremento de la población mayor, generando así bases cada vez más estrechas desde el año 2005.

Según El tiempo (2015), tras una investigación realizada por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (Ocde), con su proyecto “Misión Colombia envejece”, evidenció cómo en el país tenemos una de las tasas más altas de población mayor a 65 años a nivel latinoamericano, encontrando que para el año en el que se desarrolló dicha investigación, el país contaba con 5.2 millones de personas mayores a 60 años, lo que correspondería a un 10,8% de la población colombiana. Frente a esto, el proyecto estimó que para el año 2050, y debido a la aceleración de la transición demográfica, el porcentaje de personas que estarían en este rango de edad equivaldría al 23% de la población, con 14,1 millones de adultos mayores en el país.

Además de esta transición demográfica que vive el país y Latinoamérica, en el ámbito investigativo colombiano, el envejecimiento como proceso es un tema de investigación que se ha ido desarrollando paulatinamente, debido a que la mayoría de los trabajos que se han

realizado son sobre vejez. En esta investigación, el fenómeno de estudio fueron las configuraciones de vida que se dan en el proceso de envejecimiento a través de las evoluciones contextuales que conllevan a que el individuo deba adaptarse. Para lograr entender este fenómeno se conectó con una visión multidimensional, es decir, más allá de los ajustes que el sujeto debe hacer en su diario vivir, se debe entender cómo estos se relacionan a su vez con el ámbito biológico o fisiológico, lo psicológico, social, cultural, económico, etc.

Por esta razón, se indagó sobre el proceso de envejecimiento en hombres y mujeres habitantes de Bogotá a través de sus historias de vida, debido a que la vivencia de este proceso puede llegar a tener diferencias o puntos en común a partir de variables como el género y las condiciones de vida (Tamez & Ribeiro, 2012). Por último, la justificación social de este interés investigativo era la posibilidad de generar una reconceptualización y revalorización del adulto mayor en la ciudad.



## **2. Definición del contexto**

La presente investigación se realizó en la ciudad de Bogotá, con hombres y mujeres desde los 60 años en adelante. La población que participó voluntariamente en esta investigación habitaba en distintas localidades de la ciudad, debido a que el interés de este trabajo se orientó hacia la diversidad de los procesos de envejecimiento sin importar las condiciones socioeconómicas.

Por esta razón, se construyeron 3 categorías para los participantes:

- ❖ Personas de los 60 a los 69 años
- ❖ Personas de los 70 a los 79 años
- ❖ Personas de los 80 años en adelante

## **3. Pregunta de conocimiento o de investigación**

Debido al vacío de conocimiento producto de la construcción del estado del arte y tras los cambios demográficos que vive el país, resultó pertinente estudiar el envejecimiento desde el ámbito microsocial a través de las experiencias y configuraciones que el sujeto construye subjetivamente; y a su vez en el ámbito macrosocial, al entender este proceso subjetivo a su vez se conecta con distintos sistemas con los que interactúa el individuo, como lo social, económico, cultural, etc. Lo que llevó a plantearme como pregunta de investigación:

*¿Cuáles son las configuraciones de vida en el proceso de envejecimiento en hombres y mujeres habitantes de Bogotá desde una mirada multidimensional?*

#### **4. Constructos generales de investigación (o hipótesis)**

*El envejecimiento es un proceso en el que se presentan diversas transformaciones en distintas dimensiones del ámbito humano, como lo biológico, lo psicológico, lo cultural, económico y social, que generan que el individuo se adapte y construya distintos ajustes entre lo exterior y lo subjetivo.*

#### **5. Objetivos de investigación**

##### **GENERAL:**

Comprender las configuraciones de vida del proceso de envejecimiento individual desde una mirada multidimensional en hombres y mujeres en la ciudad de Bogotá a partir de sus historias de vida.

##### **ESPECÍFICOS:**

- Analizar el proceso de envejecimiento desde los dominios biológico, psicológico y social de una manera integral.
- Identificar en el envejecimiento individual el proceso multidimensional y evolutivo.
- Entender las historias de vida como actos narrativos que contienen y generan nuevas significaciones sobre las experiencias de vida.

## I. Fundamentación teórica y metodológica

### 1. Estado del arte:

#### a) Documental.

En Colombia, según el Ministerio de Salud (2005), el cual retomó el Censo realizado en el año 2005 por el DANE, demostró el aumento evidente de la población de adultos mayores, debido a que mientras que la población general incrementa 1.9% promedio anual (en el período 1990-2003), la población mayor de 80 años crece a una tasa promedio anual del 4%. Frente a esto, y con relación a la estructura familiar, el DANE informó que la familia sigue siendo el principal ente cuidador del adulto mayor, así como que las personas mayores de 65 años conviven en un 98% con sus familias.

A partir de esto, resulta importante definir “envejecimiento”, sin embargo, es clave destacar que es un concepto de gran discusión, puesto que es multidimensional, ya que reúne los aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Dicha característica, se puede evidenciar en que éste proceso puede referirse en una dimensión macrosocial, referente al envejecimiento poblacional o envejecimiento demográfico, y otra dimensión, la microsocial, conformada por el proceso individual de envejecimiento (Tamez & Ribeiro, 2012). Es decir, este proceso no puede ser visto desde un solo “ángulo”, sino que debe abarcarse de una manera un poco más integral. Para lograr este fin, se han generado posturas “ecológicas sobre el envejecimiento”, puesto que en ésta se reconoce la interacción compleja y recíproca del individuo con los aspectos del ambiente, es decir, el envejecimiento aparece como el resultado de la interacción entre lo genético y biológico, con las influencias sociales, psicológicas e históricas (Lemme, 2003).

Para hablar del envejecimiento poblacional, retomamos los principales planteamientos de Elisa Dulcey (2013), en donde se define este como *“Un proceso de cambio gradual en la estructura por edades de una población que se caracteriza por un aumento en la proporción de personas de sesenta años y más”* (Dulcey, 2013, Pp 136). Mientras que el envejecimiento individual, implica *“un proceso diferencial, multidimensional y complejo que se refiere a cambios permanentes en el transcurrir de la vida, lo cual implica vivir cada día más”* (Dulcey, 2013, Pp 176).

Además de esto, encontramos que el campo investigativo sobre el envejecimiento en principio fue reducido, debido a que todo se orientaba hacia la vejez, desarrollando trabajos que resaltaron el deterioro y los aspectos patológicos de esta etapa del ciclo vital (Arias, 2009). Y es en este punto, donde la gerontología aparece como un medio para orientar las investigaciones del envejecimiento a concebir este proceso como algo normal, que incluye el estudio de los aspectos positivos, eliminando así los estereotipos sobre una visión negativa de la vejez (Arias, 2012).

Por ejemplo, en la investigación realizada por Ferrada & Zavala (2014), en Chile, se demostró como *“el desempeño de roles activos durante el proceso de envejecimiento resulta crucial para la percepción que tiene la persona de sí misma y para su adaptación social”* (Ferrada & Zabala, 2014, Pp 124). Lo anteriormente mencionado, es una pequeña muestra de cómo en otros países el interés por generar altos niveles de funcionalidad en el adulto mayor es cada vez más alto, puesto que está más que comprobado que la población adulta de los países latinoamericanos va en un constante aumento, y es en este punto, donde resulta pertinente generar un trabajo investigativo en donde se pueda conectar la influencia de lo social, en el ámbito psíquico de esta población.

En relación con lo anterior, retomamos una investigación realizada en Pinar del Río, con 120 adultos mayores, en donde se tenía como objetivo determinar su estado funcional a través de una evaluación del ámbito biológico, psicológico y social. En este estudio, González, K. Et, al (2012), ponen en juego como las deficiencias que se van presentando con la edad, pueden agruparse en macro categorías. Por ejemplo, en el ámbito biológico, encontraron que la visión era una de las funciones más afectadas; en el ámbito psicológico, los trastornos de la memoria; y en lo social, la deficiencia principal estaba orientada a lo económico, debido a que muchas personas dejan de trabajar y no siempre el sistema de pensiones lo “cobijan”. A partir de esto, es que los investigadores proponen que el reto social está en desarrollar alternativas para que los adultos mayores no pierdan esa actividad que tienen dentro de la sociedad y así permitir que mantengan cierto grado de independencia, que, según este estudio, facilita que los niveles de funcionalidad de los adultos mayores sean altos.

Asimismo, encontramos propuestas bastante interesantes como la de Claudia Arias (2012), quien pone en juego cómo los estereotipos que circulan socialmente sobre el proceso de envejecimiento influyen de manera negativa en el sujeto, y por esta razón plantea cómo la autoeficacia resulta ser un elemento clave para el desarrollo de una vejez saludable, entendiéndola como *«los juicios que cada individuo tiene sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado»* (Bandura (1987), citado por Arias, 2012); y es por este motivo que incentiva el desarrollo de dispositivos de intervención y proyectos de investigación, que resalten y favorezcan el aumento de niveles de autoeficacia, ya que a su vez incrementan la calidad de vida y el bienestar en éste proceso de envejecimiento. Todo

esto lo sustenta en cómo las representaciones sociales (asociar esta etapa del ciclo vital con enfermedad física y mental, discapacidad, falta de motivación, soledad), juegan un papel central en el desarrollo de dicha autoeficacia, puesto que la sociedad puede facilitar oportunidades para que el adulto mayor potencie sus destrezas y pueda desarrollar una vejez competente a través del fortalecimiento de las redes de apoyo que contribuyen a lo emocional, pero también a todo lo referente a las creencias favorables sobre sus competencias personales.

Otro ejemplo de estas investigaciones es la realizada por la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, en el año 2007 con 500 adultos mayores colombianos. En principio, se hace un reconocimiento de los numerosos cambios a los que se enfrenta el adulto mayor en esta etapa y cómo dentro de dichos cambios intervienen los sistemas sociales y familiares, los estilos de vida, etc. Por esta razón, se menciona como nociones occidentales sobre el adulto mayor han generado estereotipos que han llevado a que la mayoría de población se aíse y disminuya sus niveles de funcionalidad. Esta premisa es analizada a través de cuestionarios y observaciones de la población, para medir la calidad de vida a través de variables como la salud, su integración social, habilidades funcionales, actividades y ocio, calidad ambiental, satisfacción de vida, educación, ingresos, servicios sociales y sanitarios, etc. (Duran, D. et, al., 2007).

Sin embargo, encontramos como Carrera (2014), al retomar el estudio de Kluge y Cols, realizado en el mismo año en Alemania, demuestran los aspectos positivos del envejecimiento, ya que, según estos investigadores, en el cambio demográfico que ha traído este proceso, intervienen ligeros o grandes impactos en variables como los programas políticos, los sistemas productivos de los lugares, los sistemas de pensiones, etc.

Frente a esto, exponen cómo el envejecimiento poblacional es considerado como un proceso que tiene efectos positivos a nivel social, por ejemplo, en un aumento de la productividad, la reducción de productos de alto consumo energético o la disminución de las emisiones de dióxido de carbono, por el declive en el tamaño de la población.

De igual forma encontramos el libro “Envejecer en Colombia” (2015), un texto elaborado desde un enfoque interdisciplinar que apuntó a generar un panorama sobre la vejez y las implicaciones que esta etapa tiene en el país, a nivel político, económico, demográfico, cultural, psicológico, etc. Dentro de este texto, por ejemplo, se pone en juego un elemento bastante clave, a partir de uno de los capítulos escrito por la doctora Ángela Hernández, quien explica cómo en la vejez, el sujeto debe enfrentarse a una serie de cambios a nivel biológico, psíquico y social, y la “única opción” que tiene el individuo es adaptarse a estas transformaciones. Para explicar la anterior afirmación, la autora retoma ejemplos de su aplicación de psicoterapia a los consultantes que tuvo entre los años 2011 y 2013, para luego reconocer como la adaptación del individuo es una expresión de su enorme capacidad por ajustarse y fluir armónicamente con su entorno, a través de una re-elaboración, una nueva significación y una negociación con las exigencias que éste pone en juego, para así conservar su condición de sujeto ecodependiente (Rodríguez, P; Vejarano, F; Angulo, A; et, al., 2015; Pp 122).

Frente a este eje de investigación sobre la capacidad que tiene el individuo para adaptarse, encontramos, por ejemplo, como en Chile desarrollan una investigación sobre la resiliencia, en un grupo de 176 adultos mayores respecto a sus estilos de vida. Encontrando que el 82,4% de los participantes de este estudio poseen una alta capacidad de resiliencia, la cual depende de factores como la situación de pareja, la mantención de actividad sexual,

actividades recreativas, estado del ánimo, etc., los cuales resultan claves para que el individuo enfrente el proceso de envejecimiento de mejor forma (Millán, 2010).

Así mismo, Cerquera & Quintero (2015), proponen que, dentro de este proceso, se han definido dos tipos de envejecimiento. Retomando las ideas de Galbán, Díaz, Carrasco y Oliva (2007)- citados en dicho texto- postulan un tipo de envejecimiento primario, donde se encuentran todos los procesos responsables de los cambios a los que se enfrenta el individuo con la edad; y un segundo tipo de envejecimiento que implica los cambios que hacen parte del envejecimiento primario, enfrentados a exigencias e influencias medioambientales y procesos de enfermedad, es decir, el envejecimiento secundario iría ligado a toda condición a la que está expuesta un sujeto a lo largo de su vida y que pueden, o no, llegar a alterar su proceso de envejecimiento.

Finalmente, en relación a la situación actual del país, en donde se manifiesta un incremento del envejecimiento poblacional, Nieto & Alonso (2007), realizan un artículo de reflexión bastante interesante al discutir acerca de la capacidad que tiene o no el país, para afrontar este cambio demográfico, poniendo en juego que el reto principal está en ámbitos como la equidad, calidad y cobertura de los servicios sociales, de pensión, educativos, una renovación curricular con componentes geriátricos, etc. Lo cual es resuelto a través de una propuesta que genere un reforzamiento en la investigación del país, un trabajo cultural con la población para fortalecer las relaciones intergeneracionales, así como el respeto entre generaciones, nuevos programas de promoción y prevención dirigidos al adulto mayor, la construcción de modelos económicos con un enfoque gerontológico para el desarrollo, a través del encuentro de equipos interdisciplinarios y multiprofesionales. Todo este recorrido lo hacen para argumentar que el país no está preparado para este cambio



demográfico, y como se mencionó anteriormente, son múltiples los factores que hay que mejorar para alcanzar a nivel macro, una equidad y respeto entre la población, y a nivel micro, políticas educacionales y programas que permitan a los individuos aprender a envejecer y a cultivar sus relaciones interpersonales e intergeneracionales desde etapas tempranas.

### ***Redes sociales, género y envejecimiento.***

Además de entender la diversidad del proceso de envejecimiento en cada individuo, y con base al interés de ésta investigación, encontramos que según Gerena (2009), el sexo y el género resultan ser factores relevantes para dicha heterogeneidad del envejecimiento, debido a que *“No envejecen de la misma manera los hombres que las mujeres; estas últimas además de sobrevivir más años (mayor esperanza de vida al nacer), también viven solas por más tiempo (viudez, soltería, madres solteras, separación o divorcio), padecen en mayor medida de problemas crónico-degenerativos y presentan de manera anticipada, así como en mayor proporción, dependencia especialmente de tipo económico”* (Tamez & Ribeiro, 2012, Pp 17).

Otro elemento que es de gran importancia en el proceso de envejecimiento, son las redes sociales de apoyo, las cuales son definidas como *“relaciones interpersonales o de acompañamiento que implican algún tipo de intercambio y apoyo: afectivo, emocional, material, financiero, instrumental, de intereses, de información, de conocimientos, de afirmación de la identidad”* (Dulcey, 2013). A partir de esto, y según Gerena (2009), además de las diferencias que se tiene en el proceso de envejecimiento por género y sexo, también se presentan diferencias entre las redes sociales de apoyo. Por ejemplo, esta autora menciona como las diversas clases de estas redes, como las familiares, las redes de no

familiares, las comunitarias, y aquellas redes vinculadas con instancias gubernamentales (Gerena, 2009; Pp, 82), son adoptadas de distintas formas por hombres y mujeres, ya que, por sus circunstancias de vida, cada uno se acoge a estas redes de manera diferente, así como cada quién “saca provecho” según sus necesidades.

A partir de esto, resulta importante destacar cómo los sistemas de significación resultan ser de gran importancia para que el sujeto le dé sentido a la experiencia vivida o por vivir, debido a que se permite que éste genere re significaciones sobre sus experiencias. En este caso, retomo una investigación realizada en Bello, Antioquia (Cardona, et al, 2009) con 180 adultos mayores, sobre el concepto de soledad y la percepción que tienen de la etapa del ciclo vital en la que se encuentran. En dicho estudio, encontraron dos conceptos de soledad: “estar solo” y “sentirse solo”, frente a esto, el estudio concluye que la percepción que tienen las personas de ésta etapa van muy ligados al concepto de soledad, debido a que los cambios que se experimentan en éste momento del ciclo llegan a ser mejor afrontadas y superadas en colaboración de la pareja o la familia, pero la realidad del país es que muchos de los adultos mayores están solos, lo cual influye en la satisfacción que éstos tienen con su vida.

Por último, otro elemento para tener en cuenta es cómo las redes sociales de apoyo resultan ser determinantes en la autopercepción y en la creación de imágenes o conceptos de los otros. Por ejemplo, en un estudio realizado en Cuba por Martínez, et al (1999), a 200 personas, entre jóvenes y adultos mayores, se indagó sobre la importancia de la familia en el desarrollo subjetivo, y en el establecimiento y mantenimiento de las relaciones intergeneracionales, llegando a concluir que a pesar de las diferencias entre generaciones, y en ciertos casos, al aislamiento del adulto mayor por la creencia de que “sus ideas son

anticuadas”, el establecimiento de relaciones en ésta etapa del ciclo vital son fundamentales para generar conductas y pensamientos que aporten a las valoraciones y experiencias que el adulto mayor hace de sí mismo y de la alteridad. Además de esto, un eje a destacar de este trabajo es el reconocimiento que se hace a la importancia de que el adulto mayor participe en esferas como la educación, la compañía, el afecto en la familia, etc. (Martínez, et, al. 1999).

### ***Envejecimiento e historias de vida.***

Por último, éste apartado se centra en el interés de las historias de vida como una herramienta para implementar en esta investigación. Para esto, retomamos un proyecto realizado en España, en el año 2009, que buscaba evaluar la percepción que presentaban los adultos mayores sobre los factores que influían en su salud y el desarrollo vital a través del tiempo, para así luego generar estrategias para mejorar su calidad de vida. En dicha investigación se analizaron 147 relatos de vida de personas con edades entre los 65 y 90 años, a través de una investigación evaluativa desde un enfoque biográfico-narrativo.

Más allá de poner en juego los resultados de investigación, el eje central es la importancia que se le otorga a las historias de vida, ya que Pino, Ricoy & Portela (2009), las definen como algo clave para conocer el contenido emocional de la experiencia subjetiva que puede llegar a verse opacada por los métodos objetivos, proponiendo así a la investigación biográfica y narrativa como un “giro hermenéutico”, que pone su centro de interés en la interpretación de las vivencias y experiencias de los participantes a través de la narrativa, ya que es en éste que se generan nuevos sentidos a partir de acciones temporales y personales, por medio de la descripción y análisis de la información biográfica (Pino, Ricoy & Portela 2009, Pp 371).

Con relación al lenguaje, encontramos a Bruner (1995) quien concibe que el mundo social es el resultado de prácticas narrativas situadas en contextos de actividad, todo esto basado en los actos de significado o enunciación que surgen de las narrativas institucionalmente contextualizadas. En donde el significado es considerado como un fenómeno mediado culturalmente, y que depende del signo, de su referente y de su interpretante (Bruner, 1995). Frente a esto, podemos relacionarlo en cómo a través de las narrativas, y cómo se ha mencionado anteriormente, el adulto mayor se reafirma y se construye como sujeto, debido a que la mente se va formando en un entorno histórico-cultural que enriquece los significados y realidades del sujeto.

#### **b) Testimonial.**

Para realizar un acercamiento para la construcción del estado del arte testimonial, realicé un pequeño acercamiento a campo con dos mujeres, una de 60 años (Sujeto A) y la otra persona con 80 años (Sujeto B). Las dos mujeres actualmente viven en Bogotá, y las dos pertenecen al estrato 3. El sujeto A vive con su esposo y una nieta, mientras que el sujeto B vive sola.

Las posturas presentes sobre el proceso de envejecimiento se centran en una vivencia normal de la vida, que se orienta hacia la tranquilidad de la vida, a la sana convivencia entre sus familiares. Sin embargo, como las vivencias de estas dos personas son distintas por sus edades, encontramos cómo, por ejemplo, el sujeto A considera que es una etapa que se debe asumir como algo normal pero que llega a verse un poco limitada por los problemas de salud que usualmente *“llegan con el paso de los años”*. Mientras que el sujeto B, concibe este proceso como algo autónomo que, a pesar de las fallas de salud, uno

debe mantener la paz y la tranquilidad, sobre todo. Sin embargo, un elemento de gran interés es cómo los dos sujetos apuntan a un elemento de gran importancia en la vivencia del proceso de envejecimiento y es lo crucial que resulta la “actividad” dentro de su diario vivir, ya sea realizando caminatas, conversando con las personas, o trabajando en labores que despejan la mente y que permiten que las personas se sientan útiles dentro de su entorno social.

Las posturas individuales podemos evidenciarlas en diferencias entre aspectos como el manejo de las relaciones familiares, ya que existe una posición en la que se debe dar una convivencia buena, generando espacios familiares y buscando la unión familiar a través de la ayuda entre todos los miembros de la familia (sujeto A). A su vez se presenta una posición de autonomía en que la soledad permite manejar de mejor forma las relaciones, porque al tener encuentros espontáneos se generan dinámicas menos problemáticas de convivencia y los espacios familiares contribuyen a esa tranquilidad de su etapa de vida y a otorgarle al otro un sentimiento de afecto, cuidado y protección (Sujeto B).

En relación con todo lo referente a creencias, mitos y valores frente al ser un adulto mayor, o a la experiencia de vida de envejecer, encontramos cómo puede ir ligado a todo lo espiritual y religioso, mejorando el trato consigo mismo y con los demás (Sujeto B), o de una forma en que se asume como algo natural en apoyo y en conjunto con la familia, sin llegar a crear tratos distintos entre generaciones (Sujeto A).

Finalmente, el acercamiento con estas personas permitió evidenciar cómo los procesos de envejecimiento son experiencias subjetivas que se asumen y se significan de maneras particulares de acuerdo con sus mismas experiencias de vida o por creencias religiosas. A partir de esto, surgen diversos elementos como el ámbito social y de salud como elementos

claves en las vivencias de sus procesos de envejecimiento, por lo cual, se corrobora la necesidad de investigar el envejecimiento como un proceso multidimensional donde se integren estos diversos elementos para brindar una comprensión más completa de dicho proceso.

## **2. Marco teórico**

El marco conceptual desde el cual se desarrolló este trabajo investigativo se basó en una epistemología sistémica que a su vez orientó la comprensión de los ejes centrales del interés de esta investigación: Envejecimiento, familia y adaptación.

### **Epistemología sistémico-compleja.**

En principio, es importante resaltar que lo sistémico complejo se orienta hacia la comprensión de las relaciones entre elementos, subsistemas, estructuras o procesos que conforman un mundo diverso o heterogéneo (Garciandia, 2011). Sin embargo, uno de los elementos centrales de la teoría de sistemas es la idea de que un sistema no son las unidades o “partes” que lo conforman, sino las relaciones que se generan entre estos y que a su vez contribuyen en su organización.

A partir de esto, se entiende que *“Un sistema es una unidad compleja en el espacio y en el tiempo, constituida de tal manera que sus unidades, gracias a una cooperación específica, mantienen su configuración integral de organización y comportamiento y tienden a restablecerla después de perturbaciones no destructivas”* (Perinat, 2010, P.51).

De acuerdo con el interés de lo sistémico hacia las relaciones entre los elementos de un sistema, encontramos que según Garciandía (2011) lo sistémico complejo implica un pensamiento que le da total importancia al establecimiento de redes entre conceptos e

ideas, conexiones entre elementos y una fuerte visión sobre un universo conectado. Por esta razón, este paradigma nos permite una comprensión un tanto más amplia de los fenómenos al abrir la posibilidad de entender la interconexión entre los elementos constitutivos de un sistema, por ejemplo; y en el caso de mi fenómeno de estudio, que fue el envejecimiento, nos permitió conocer dicho proceso desde una visión más integral a través de la complementariedad entre lo interno y lo externo.

Por último, en relación con lo multidimensional, encontramos desde la teoría de los sistemas, por ejemplo, Morin (1993) plantea que *“Un sistema es una interrelación de elementos que constituyen una entidad global o unidad global. Tal definición comporta dos caracteres principales: el primero es la interrelación de los elementos y el segundo es la unidad global constituida por estos elementos en interacción (...) se puede concebir el sistema como unidad global organizada de interrelaciones entre elementos, acciones o individuos”* (Morin, 1993, P. 123-124). Frente a esto, lo multidimensional aparece ligado a la idea de que no es posible entender un sistema complejo a partir del análisis individual de sus componentes, sino que es fundamental revisar las propiedades emergentes que se dan entre las relaciones dinámicas con otros sistemas, o en las interrelaciones no-lineales, ya que su identidad como sistema no se construye aisladamente sino en una relación orden-desorden entre lo uno y lo diverso (Barberousse, 2008).

A partir de lo anterior, Morin (1997) plantea que una comprensión desde lo complejo implica un discurso de conocimiento multidimensional, abierto a la incertidumbre, no ideal/ idealista, donde se concibe que un fenómeno no será algo encerrado en un concepto. “Siempre he sentido que las verdades profundas, antagonistas las unas de las otras, eran

para mí complementarias, sin dejar de ser antagonistas. Nunca he querido reducir a la fuerza la incertidumbre y la ambigüedad” (Morin, 1997, P.22).

### **Envejecimiento.**

Hablar de envejecimiento suele significar enfrentarse a diversas posturas e ideales sobre lo que implica envejecer. Dulcey (2013), rescata cómo puede definirse desde aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Frente a lo biológico, la autora establece cómo se ha construido una diferenciación entre el envejecimiento primario, que implica los cambios biológicos y funcionales de los órganos, y el envejecimiento secundario que se refiere a procesos patológicos y hábitos poco saludables (sedentarismo, alimentación inadecuada, tabaquismo).

Además de esto, la autora retoma entre tantas teorías sobre el envejecimiento biológico, *la teoría acerca del envejecimiento y la longevidad como genéticamente programados*, en la cual, se concibe que la programación genética del envejecimiento resulta ser una respuesta adaptativa a las condiciones cambiantes del ambiente. Es decir, la longevidad o el aceleramiento del envejecimiento es determinada por el ambiente nutricional al que se enfrenta un organismo.

En el caso de lo psicológico, que evalúa el comportamiento individual, las condiciones y contextos que hacen posible dichas conductas, la autora presenta la *teoría de la selectividad emocional*, propuesta desde la psicología del envejecimiento, que postula cómo a medida de que se envejece, se presentan cambios afectivo-emocionales, debido a que la posibilidad de que los contactos sociales disminuyan es bastante alto, lo que a su vez



permite que se generen cambios motivacionales hacia metas emocionalmente significativas (Dulcey, 2013).

En el ámbito social, Dulcey (2013) rescata teorías sociales acerca del envejecimiento, como la *construcción social de las edades*, donde se afirma que la edad va más allá de lo biológico, sino que comprende normas y factores culturales. Además de esta teoría, retoma *el Modelo convoy de las relaciones sociales*, planteado por Antonucci, Birditt y Akiyama (2009) -Citados en Dulcey, 2013- quienes reconocen la necesidad de las relaciones interpersonales, situacionales o de apoyo en todas las personas, debido a que moldean las vidas individuales e influyen en la salud y el bienestar, ya que los familiares o amigos que están cerca de la persona ofrecen su disponibilidad ante momentos de crisis. Además de esto, proponen que estos puntos de apoyo se caracterizan porque son una red que se mueve y se mantiene a través del tiempo, el espacio y el curso de la vida.

Por último, menciona *la teoría de la dependencia estructurada en la vejez*, desarrollada por Mike Bury (1996) -Citado en Dulcey, 2013- quien plantea que la dependencia que se presenta en muchas personas adultas se debe principalmente a condiciones económicas y políticas del sistema social, es decir, los modelos económicos que actualmente tienen los países, y que respaldan las políticas públicas, no son coherentes con la posición que debería tener un adulto mayor a nivel social.

A partir de esto, tomamos en cuenta estas teorías para concebir el envejecimiento como un proceso donde entran en juego la interacción constante entre el individuo, el ámbito económico y político, las redes de apoyo, los constructos o estereotipos frente al envejecimiento, los factores biológicos, entre otros.

Al referirnos al envejecimiento como proceso, se tendrá en cuenta la propuesta conceptual de Hernández (2014), quien concibe este proceso como *“Una construcción social, pues aunque son evidentes los cambios en las diversas dimensiones de la vida, la demarcación de su inicio y sus consecuencias en las interacciones en los contextos íntimos y amplios dependen totalmente del significado personal, social, cultural y político atribuido a la vejez, al proceso, a las causas y al impacto del envejecimiento”* (Hernández, 2014, Pp 6).

De igual forma, Hernández (2014) retoma la *teoría de la modernización*, desarrollado por Cowgill y Holmes (1972) -citados en Hernández, 2014- quienes postulan cómo con el paso de las sociedades agrícolas a las sociedades industriales, la valoración social hacia los adultos mayores disminuye, ya sea porque con la modernización basada en la tecnología y la economía, se genera un desplazamiento del anciano tanto en el ámbito laboral, como en el núcleo familiar, debido a que con la urbanización, el abuelo pasa a ser un miembro de la familia extensa.

Frente a lo anterior, la autora presenta la *teoría de la actividad*, en ésta, Robert Harvighurst- citado en Hernández, 2014-, postula cómo un envejecimiento satisfactorio implica permanecer activo a través de mantener por el máximo tiempo posible, las actividades y hábitos que una persona tiene. Sin embargo, dicha teoría destaca cómo los adultos mayores pueden ser “inadaptados” en el sistema gracias a la pérdida de roles en su familia, ya sea por consecuencias de la jubilación, viudez, entre otros (Hernández, 2014, Pp 46). Por último, la autora reconoce cómo desde el construccionismo social, se concibe a la vejez como un proceso que no implica una ruptura sino un diálogo entre el individuo y la sociedad, que se mantiene como en las etapas anteriores del ciclo vital.

En el caso de este trabajo investigativo, se pondrá en juego la conceptualización y las teorías anteriormente mencionadas para comprender el envejecimiento como un proceso que tiene diversos sentidos contruidos subjetivamente a partir de las experiencias vitales de las personas, así como de las interacciones que éstas tienen con los otros. Además de esto, dentro de este proceso, es importante tener en cuenta las distintas configuraciones que el sujeto construye en su experiencia de envejecer, así como comprender cómo se adapta y se enfrenta ante elementos o situaciones que le causen malestar o crisis. Es decir, el envejecimiento implica un proceso multidimensional que tiene significaciones particulares, pero que en general se caracteriza por una constante interacción entre el sujeto y los ámbitos sociales, biológicos y psicológicos, ya que en dicha interacción el medio y el sujeto resultan ser co-constructores de este proceso.

### **Familia.**

Para comprender la familia, se tuvo en cuenta la propuesta llevada a cabo desde la epistemología sistémica que considera a la familia como un sistema natural y evolutivo. En principio, es importante sustentar dicha noción a partir de la teoría propuesta por Salvador Minuchin, en la cual la familia se concibe como una entidad no estática, sino que está en continuo movimiento. Es un grupo social que determina las respuestas de sus miembros a través de estímulos desde el interior, que se refleja en la protección psicosocial de sus miembros y desde el exterior donde se permite la acomodación a una cultura. Asimismo, según esta teoría, el sistema familiar se expresa a través de pautas transaccionales basadas en reglas acerca de cómo actúan las personas pertenecientes a este sistema, con quién se relacionan y de qué forma lo hacen (Minuchin, 1977).

A partir de esto, Minuchin (2005) plantea que la familia desde su propia organización y estructura como grupo social, *“tamizan y califican la experiencia de los miembros de la familia”* (Minuchin, 2005, P. 27). Es decir, la influencia de la familia sobre sus miembros está ligada con la idea de que la experiencia del hombre está determinada por la interacción que tiene con el medio, y es aquí donde la familia aparece como uno de los ejes centrales de socialización y acercamiento a las relaciones con el exterior.

En relación con lo anterior, retomo un referente conceptual que define *“La familia es un sistema, en la medida en que está constituida por una red de relaciones; es natural porque responde a necesidades biológicas y psicológicas inherentes a la supervivencia humana; y tiene características propias, en cuanto a que no hay alguna otra instancia social que hasta ahora haya logrado reemplazarla como fuente de satisfacción de las necesidades psicoafectivas tempranas de todo ser humano. Existen además una serie de lealtades entre sus miembros, cuya intensidad, a pesar de que fluctúa a través de los años, la distingue de otras instancias sociales”* (Hernández, 2013, Pp 26). De igual forma, es importante tener en cuenta que, a pesar de las variaciones que la familia ha tenido a lo largo del tiempo, la perspectiva ecosistémica plantea cómo mantendrá *“su organización como grupo que supe la satisfacción de las necesidades psicoafectivas y sexuales, con base en una clase de vínculos que no se da en otros contextos”* (Hernández, 2013, Pp 25).

A partir de esto y de acuerdo con el interés de este trabajo investigativo, se comprenderá la familia como un sistema que contribuye a los procesos de supervivencia y adaptación de los sujetos a través de, por ejemplo, la satisfacción de las necesidades psicoafectivas de las personas, y que resulta ser un eje central en el desarrollo subjetivo. En relación con esto, encontramos como a su vez es un sistema clave que permite al sujeto un primer encuentro

con la alteridad, debido a que este regula los procesos de interacción y relación con su entorno, facilitando así la construcción de la identidad de cada sujeto.

### **Resiliencia.**

En principio, se retoma la teoría propuesta por Boris Cyrulnik (1999) citado en Hernández, 2014- quien propone la resiliencia como *“la capacidad para afrontar con éxito la adversidad y desarrollarse en forma positiva y socialmente aceptable, a pesar de la tensión o de los riesgos graves de un evento negativo y potencialmente destructivo”* (Pp 101).

En relación con lo anterior Cyrulnik (2001), plantea que la resiliencia es un proceso que implica un “navegar en los torrentes”, ya que las dificultades que suponen crisis en la vida de las personas generan un llamado de todos los recursos internos que tiene un sujeto impregnados en su memoria para no dejarse “arrastrar” por las adversidades, sino impulsarlo a continuar en el mundo hasta que “una mano tendida le ofrezca un recurso externo, una relación afectiva, una institución social o cultural que le permita salir airoso” (Cyrulnik, 2001, P. 213) .

Por otra parte, encontramos que, según Hernández (2014), quien retoma la perspectiva de la American Psychological Association, se postula la resiliencia como *“el adecuado proceso de adaptación para enfrentar la adversidad, el trauma, las tragedias, las amenazas o cualquier fuente significativa de estrés, como problemas en la familia y en las relaciones, serios problemas de salud, laborales o financieros. Adicionalmente, miembros de los mencionados centros de investigación consideran que la resiliencia está conectada con el desarrollo personal general y no sólo con la recuperación ante la adversidad”* (Hernández, 2014, Pp 102).

A partir de esto, se evidencia como la resiliencia resulta ser un elemento central en el desarrollo subjetivo, ya que le permite al sujeto enfrentarse a diversas situaciones o vivencias que tienen fuertes implicaciones dentro de sus historias de vida. Además, y de acuerdo con el interés de la investigación, es importante tener en cuenta esta capacidad en el envejecimiento debido a que, como se mencionó anteriormente, implica un proceso de diversos cambios en la vida desde diferentes dimensiones, y es aquí, donde resulta importante reconocer las estrategias de adaptación o afrontamiento de cada sujeto frente a su proceso, así cómo le han permitido continuar o no con sus estilos particulares de vida.

## II. Metodología, planeación y desarrollo de la investigación

### a) Definición del método

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó un método hermenéutico de carácter narrativo-interpretativo, debido a que ésta considera como el sujeto va construyendo conocimiento a partir de sus vivencias en la actividad práctica (Packer, 1985). Además de esto, se considera que la interpretación de narrativas implica describir y comprender fenómenos humanos significativos de forma detallada, en donde la subjetividad construye tanto su entorno como su propia identidad individual.

En relación con lo anterior, encontramos que la hermenéutica según Garciandía (2011) implica pensar en el lenguaje, ya que existe una relación estrecha entre estos dos elementos debido que *“la hermenéutica o arte de la interpretación sólo es posible en el lenguaje que la vehiculiza”* (Garciandía, 2011, P. 30), puesto que el lenguaje es el aparato simbólico que permite transmitir conocimiento y sobrellevar nuestra existencia en la sociedad donde vivimos, ya que es una interpretación y mediación entre lo interno y lo externo, al permitir la creación de significados particulares y colectivos.

Por esta razón, es importante aclarar que, en el presente trabajo de investigación, el método estuvo orientado hacia la hermenéutica de la experiencia. Como bien se mencionó anteriormente, en dicho método prevalece la construcción narrativa de las experiencias por parte del sujeto, y por parte del investigador, debido a que en este se da una coparticipación *“en la estructuración de contextos, escenarios y procesos de conversación que interpretan y dan sentido a la experiencia organizando relatos y discursos”* (Estupiñán, 2014, P. 93). Por esta razón, la metodología se basa en el reconocimiento de los sentidos y las

comprensiones subjetivas que los sujetos construyen sobre su realidad y cómo estas están respaldadas por sus interacciones o sus acciones, facilitando así un modo distinto de entender y explicar las experiencias subjetivas conectadas con las trayectorias de vida expuestas en las narraciones de los sujetos.

## **b) Proceso y procedimiento utilizado**

Para la realización del trabajo investigativo y tras la revisión teórica del método hermenéutico narrativo, se crearon unos ejes temáticos para las historias de vida como una herramienta preventiva en el caso de que algún participante llegase a un momento en que no supiese qué más hablar. Sin embargo, es importante mencionar que al realizar el trabajo de campo no fueron estrictamente necesarios, sino que se dio la posibilidad de conversar con los participantes de acuerdo con como ellos iban relatando su vida. Entre estos ejes encontramos aspectos como la infancia, conformación familiar, adolescencia, comienzo de la adultez, trabajo, vivienda, relaciones interpersonales, vejez, hábitos y costumbres, salud, aficiones, éxitos y fracasos, pérdidas, jubilación, etc.

Para la obtención de datos de la presente investigación, y cómo se mencionó anteriormente, fue utilizada la historia de vida como instrumento principal, ya que a través de ésta se podía realizar un recorrido por aspectos contextuales de la vida de la persona como el lugar donde nació, la historia de su familia y posibles eventos migratorios, su infancia, el desarrollo en la juventud, la conformación de una familia, la crianza de los hijos, las experiencias durante su adultez, experiencias laborales y las distintas vivencias con el paso de los años.



Sin embargo, es importante considerar que a través de este instrumento se dio la posibilidad de darle al otro una apertura al diálogo sin crear rupturas con preguntas puntuales, sino que permitió establecer una conversación en donde el otro era quién tenía libertad de hablar de los aspectos de su vida que considerara más importantes y que facilitó a su vez un trabajo conjunto con el investigador, para explorar las distintas vivencias del envejecimiento y las creencias o significados existentes sobre este proceso.

A partir de esto, y de acuerdo con la siguiente tabla (Tabla 1), se evidencia la realización en Bogotá, de 10 historias de vida en distintas localidades. Como se puede dar cuenta, la variedad de la población es bastante diversa, lo que a su vez generó que las historias de vida fueran muy distintas, por ejemplo. Además, y de acuerdo con el interés investigativo, se realizó un trabajo conjunto y diverso para dar cuenta de distintos procesos de envejecimiento sin ningún sesgo por condición socioeconómica o por género. Por último, antes de la realización del trabajo investigativo, cada participante firmó un consentimiento informado donde se le explicaba su participación voluntaria, el manejo ético y con fines académicos de la información que otorgaran a la investigación (Ver Anexo 1).

**Tabla 1***Caracterización de las personas participantes de la investigación*

	SUJETO 1	SUJETO 2	SUJETO 3	SUJETO 4	SUJETO 5	SUJETO 6	SUJETO 7	SUJETO 8	SUJET O 9	SUJETO 10
<b>EDAD</b>	81	64	87	67	74	60	63	77	69	75
<b>SEXO</b>	Femenino	Masculino	Femenino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Femenino	Masculino
<b>LUGAR DE ORIGEN</b>	Bogotá	Calarcá	Bogotá	Bogotá	San Miguel de Sema	Yopal	Santa Rosa de Viterbo	Bogotá	Bogotá	Samacá
<b>ESTADO CIVIL</b>	Viuda	Casado	Casada	Casada	Casado	Casada	Casado	Viuda	Divorcia da	Viudo
<b>ESTRATO</b>	3	3	1	2	2	3	3	3	3	4
<b>LOCALIDAD</b>	Bosa	Suba	Rafael Uribe	Kennedy	Kennedy	Kennedy	Kennedy	Bosa	Bosa	Fontibón

**C) Instrumentos de investigación**

Para cumplir con los objetivos de esta investigación se utilizó como técnica la narrativa conversacional, el cual se entiende como *“un dominio explicativo-comprensivo privilegiado para conceptual, explicar y comprender...los procesos relacionales de los sistemas humanos considerados de modo complejo en la diversidad de contextos sociales donde emergen dichos fenómenos”* (Estupiñán, 2014, P. 18). A partir de esto, se entiende la narrativa conversacional como un proceso interactivo entre los narradores y los investigadores, ya que hay una participación activa por parte de ambos actores en la

construcción de actos narrativos, donde se configura, se reconfigura las percepciones, sentidos y significados de las experiencias vividas en determinados contextos (Estupiñán, 2014).

De acuerdo con lo anterior, la narrativa se concibe según Estupiñán (2014) como *“una capacidad humana de carácter universal que evoluciona en virtud de los contextos culturales emergentes, eminentemente interaccionales y propios de la vida comunitaria”* (Estupiñán, 2014, Pp 5). En este caso, de dicho planteamiento se tomó la importancia de la narración como algo no aislado de las condiciones contextuales en donde se desenvuelve el sujeto, y cómo estas a su vez permean sus experiencias vitales. Lo cual ha de evidenciarse a través de lo biográfico, teniendo en cuenta los sentidos y significados resultantes de las vivencias que cada sujeto ha tenido y tiene frente al proceso de envejecimiento.

En relación con el instrumento utilizado en la investigación, se eligió las historias de vida, donde según Pujadas (2000) se establecen conversaciones abiertas y de profundidad, donde *“la labor del entrevistador consiste básicamente en estimular al informante para que siga el hilo de su narración, procurando no interrumpirle y manteniendo la atención para orientarle en los momentos de lapsus de memoria”* (Pujadas, 2000, P. 139). Por esta razón, encontramos que el instrumento elegido fue acorde al fenómeno de estudio porque permitió que el individuo en su propia narrativa expusiera sus experiencias de vida sin tener una linealidad que le otorgara un investigador a través de preguntas cerradas, sino que en este diálogo el sujeto podía exponer los aspectos relevantes en su experiencia de envejecimiento y poder llegar a sacar a flote sus significados y sentidos sobre su estilo de vida o a las evoluciones contextuales a las que se ha enfrentado en este proceso.

**Tabla 2***Síntesis instrumentos de investigación vs objetivos específicos*

<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Analizar el proceso de envejecimiento desde los dominios biológicos, psicológicos y sociales de una manera integral	Narrativa conversacional	Historias de vida
Comprender el envejecimiento individual como un proceso multidimensional y evolutivo.	Narrativa conversacional	Historias de vida
Entender las historias de vida como actos narrativos que contienen y generan nuevas significaciones las experiencias de vida	Narrativa conversacional	Historias de vida

**d) Diseño**

Para el cumplimiento de los objetivos de la investigación, se creó un cronograma para poder organizar tiempos y espacios para la realización de las historias de vida, dividiendo así la investigación en cinco momentos.

- a. Búsqueda y solicitud de participación a adultos mayores: En principio las personas participantes fueron informadas del interés de la investigación y posteriormente se solicitaba si deseaban colaborar con el trabajo investigativo.

- b. Recolección de datos: En este punto, se realizaron las historias de vida de los distintos participantes de acuerdo con su disponibilidad de tiempo y con total libertad para conversar sin límite alguno.
- c. Construcción de genogramas: Para complementar la información obtenida de las historias de vida, se solicitó a cada participante construir en conjunto con el investigador su genograma.
- d. Transcripción y sistematización de datos: Para la organización de la información se transcribieron todas las historias de vida y se sistematizó en matrices por variables emergentes del campo.
- e. Análisis de la información: Para esto se construyeron triadas de las variables emergentes para lograr comprender los distintos procesos de envejecimiento de forma integral.

#### **e) Escenario y escenas**

Durante la realización del trabajo investigativo, el escenario principal fue la casa de cada participante, de acuerdo con la elección de cada uno de estos.

Algunas historias de vida fueron recolectadas en presencia de su conyugue, por ejemplo, en la sala de estar; otro escenario fue la habitación de una de nuestras mujeres participantes debido a sus problemas de salud, o, por el contrario, otros escenarios fueron simplemente el investigador y el participante. Además de esto, las escenas si variaron según la disponibilidad de cada sujeto, por lo que algunos encuentros se realizaron en horas de la mañana, en la tarde y en dos casos en la noche.

#### **IV. Resultados**

El presente capítulo expone los resultados obtenidos en la investigación, así como los criterios para el análisis de los datos. En principio, es importante retomar que la recolección de datos fue posible a través de la realización de historias de vida con 6 mujeres y 4 hombres habitantes de la ciudad de Bogotá.

Tras largas tardes de conversación y al ponernos en retrospectiva junto con cada uno de los participantes de la investigación sobre sus experiencias de vida, fue fundamental la implementación de una sistematización de datos que organizara la información con rigor debido a que las historias de vida evidentemente fueron bastante amplias. A partir de esto, y de acuerdo con la epistemología que tiñó la realización de esta investigación, se analizó la información obtenida con la intención de brindar una comprensión multidimensional del proceso de envejecimiento de estas personas. Por esta razón, la triangulación de variables emergentes de campo y el uso de la hermenéutica para la interpretación de lo conversado, fueron herramientas de gran utilidad para la construcción de descripciones y el rescate de las percepciones de cada sujeto sobre envejecer. Sin embargo, a lo largo del capítulo se dará más detalle en el modo en que se procedió en la investigación.

## 1. Sistematización de resultados

Tras la recolección de las 10 historias de vida, se realizaron las respectivas transcripciones, respetando la conversación original con cada persona, es decir, se transcribió la información de forma literal a lo conversado (Ver anexo 2). Además de esto, se incluye la voz del investigador, ya que, como se mencionó anteriormente, más allá de tener un espacio de preguntas y respuestas, se intentó construir y llevar una conversación que resaltara las historias y particularidades de cada paso para comprender su historia de vida y su actual vivencia de su proceso de envejecimiento a través del rescate de los significados, creencias y reflexiones frente a esta.

Posteriormente, se realizó la sistematización de la información a partir de variables emergentes del campo que a su vez tuvieron relación con los ejes temáticos propuestos en el marco teórico (Envejecimiento, familia y resiliencia). A continuación, se presentan las variables emergentes con su respectiva descripción.

### **Variables emergentes de campo**

1. Contexto: Corresponde a datos orientados a datos de carácter sociodemográfico (año y lugar de nacimiento)
2. Familia: Sistema de interacción más cercano al individuo, la cual le otorga al individuo normas para que éste defina y edifique su conducta, basado en valores sociales, tradicionales, religiosos y políticos para así poder interactuar con la alteridad, así como preservar su supervivencia (Hernandez, 1998).
  - Integrantes de la familia
  - Roles de cada miembro familiar

- Creencias religiosas y políticas que predominen en la familia
- Tipos de normas que están establecidas en la familia

3. Organización de la interacción con la alteridad: Establecimiento de vínculos, lazos, apego, unión con diferentes subsistemas que están en contacto con el individuo.

- Relaciones intrapersonales
- Relaciones interpersonales

4. Sistema de significaciones frente al envejecimiento: Se vinculan con las interacciones sociales, las creencias, los valores y las normas de cada individuo, de sus familiares y hasta de los cuidadores (Barragán, 2008), allí estas formas se manifiestan por medio de diferentes saberes que provienen de distintas fuentes y que juegan un papel fundamental como lo son: las creencias quienes se refieren a las ideas que explican el comportamiento, los mitos que parten de una visión cosmogonista (Hernández, 2010).

- Creencias
- Valores
- Mitos

5. Transformación de roles: Nuevas formas de organización dentro del sistema de interacción familiar por posibles cambios en su naturaleza.

- Cambios en las rutinas por el paso de los años
- Funciones dentro de la familia o grupo social



6.        Estresores o tensores en su vivencia frente al proceso de envejecimiento: Es cuando la estructura tiene cambios que no son esperados por lo que pueden surgir posibles malestares dentro del sistema.

7.        Salud:

- Asistencia o seguimiento de tratamientos médicos

8.        Economía: Corresponde a elementos como las pensiones, actividades laborales alternativas, etc.

- Trabajo

- Jubilación

A partir de esto, se sistematizó la información obtenida en matrices, organizando la información de acuerdo con cada variable emergente: Contexto (Tabla 3), familia (Tabla 4), interacciones (Tabla 5), sistema significados sobre el envejecimiento (Tabla 6), transformación de roles (Tabla 7), estresores y tensores frente a su proceso de envejecimiento (Tabla 8), salud (Tabla 9) y economía (Tabla 10). Encontrando así que:

CATEGORIA	SUJETO 1 (Mujer, 81 años)	SUJETO 2 (Hombre, 64 años)	SUJETO 3 (Mujer, 87 años)	SUJETO 4 (Mujer, 67 años)	SUJETO 5 (Hombre, 74 años)
CONTEXTO	“Pues yo nací en 1936, nací en Chapinero, tuve mi padre y mi madre, la pasé pues como bien pues como en ese tiempo era todo tan calmado, como tan silencioso todo pues los padres de uno nunca los vi pelear, no los vi hablar malas cosas ni nada de eso”	“Soy nacido en Calarcá Quindío, en esa época era el Viejo Caldas. Vengo de una familia medianamente pobre, de la época de origen más o menos como nosotros decimos muy andariegos, de por sí que mi infancia la viví en parte en Calarcá y en Armenia como son pueblos pegados, el Valle y ya esa es parte pues de mi historia de mi patria chica”	“yo soy de Bogotá...yo vivía con mi padre, mi madre y una hermana” “Respecto a mi juventud, muy trabajada, muy sufrida al pie de mis padres, de mi padre, porque era un padre antiguo. Los padres antiguos trataban muy mal a los hijos. Bueno, muy trabajadora”	“Soy de aquí de Bogotá, tengo 67 años”  “Pues mi infancia fue bonita, porque tuvimos siempre el respaldo de mi mamá, mi mamá era como el motor, aunque vivimos, yo tenía como 10 años, que estuvimos viviendo todavía con mi papá, pero él era un poco desinteresado, digamos”	“yo nací en un pueblito llamado San Miguel de Sema Boyacá, en el año 1943, el cual pues...primero que todo no conocí a mi papá, estuve con mi mamá”
	“...me pusieron en un colegio de monjas vicentinas y allá pues como todo era de pura memoria entonces ahí lo poco que aprendí y todo. Íbamos mucho a la santa misa, y después entonces ahí salí del colegio”	“En cuanto mis estudios estudié hasta quinto de primaria, me gustó mucho, me ha gustado desde muy pequeño, desde la infancia, me gustó mucho la política”	“En la escuela, cuando yo estudié, yo no estudié sino hasta tercer año de primaria.”	“mi hermana estudiaba, entonces la que más le colaboraba en el restaurante era yo, le colaboraba a mi mami”	“viví un poco de tiempo en San Miguel de Sema, ya luego nos trasladamos para Chiquinquirá”
	“En ese tiempo que salí del colegio de las monjas hice hasta cuarto, y después me pusieron en un colegio del Divino Niño y allá cursé el quinto y otro poquito del sexto, entonces me fue bien y aprendí y todas esas cosas”	“En cuanto al estudio, mi mamita, mi abuelita con su lucha, ella era muy analfabeta porque partiendo que no sabía ni firmar, tenía negocios de marraneras y bueno, cuando me di cuenta fue pasando el tiempo y me fui criando hasta que ya me fui de muy pequeño independizando”	“Estudié aquí en Bogotá, pero entonces el estudio era muy lindo, con un tercer grado salía uno como de un bachiller. El estudio era muy hermoso, muy responsables los profesores, todo...”	“Entonces pues yo estudiar mucho...si estudié, estudié mi primaria, después ella ya no pudo seguirme pagando pues más estudio, entonces me estaba pagando un curso de modistería, el curso de modistería por allá a los 14 años”	

Tabla 3

*Matriz sistematización variable emergente “Contexto”*

**Tabla 3***Matriz sistematización variable emergente “Contexto”*

CATEGORIA	SUJETO 6 (Mujer, 60 años)	SUJETO 7 (Hombre, 63 años)	SUJETO 8 (Mujer, 77 años)	SUJETO 9 (Mujer, 69 años)	SUJETO 10 (Hombre, 75 años)
CONTEXTO	“Tengo 60 años cumplidos, soy de Yopal- Casanare”	“Soy de Santa Rosa de Viterbo, Boyacá. Nací en el año 1954, hace 62 años”	“Soy de aquí de Bogotá, tuve 8 hermanos que somos... fuimos 9”	“Yo, nací en Bogotá y me crié en el Valle, en Buga”.	“Yo, hace 50 años estoy en Bogotá, nacido en Boyacá, en el pueblito de Samacá, el 28 de marzo, de este pasadito, ahorita completé 75 años”
	“...fue muy buena en la juventud porque nosotros vivíamos en el campo, y bendito sea Dios allá había de lo que usted quisiera”	” Estudié primaria, parte de mi primaria en Boyacá, después mi papá tenía unos puestos en el estado entonces viajábamos mucho, por muchas ciudades de Colombia, vivimos en varias partes, terminé mi bachillerato...mi bachillerato en una parte en Popayán, después vine a terminar realmente el bachillerato en Facatativá, y me gradué en el colegio Camilo Torres de aquí de Bogotá.	“Mi infancia, fue como la de todos los niños pobres, ¿no cierto? Más o menos, y no nos faltó comida nunca pues que nos acostáramos sin comer algo porque mi papá en paz descansa, trabajaba mucho y éramos siempre todos nosotros, éramos bastantes, unos estudiando, otros nos tocó sino estudiar sino salirnos a trabajar para ayudar a él”	“Pues mi niñez fue pues normalita, muy querida por mi papá, más que mi mami, estudiamos, peleábamos, jugábamos, lo que hacen pues todos los hermanos cuando son numerosas las familias”	“Mi infancia la pasé en el campo, porque me vine a la edad de 24 años”
		“Posteriormente ingresé a estudiar derecho, en la Universidad Libre, y terminé mi carrera en la Universidad Libre”	““aquí me crié, luego me fui para Venezuela””	“Yo soy auxiliar contable”	“...porque yo vine aquí a ser adulto, a conocer la ciudad, la gente”

**Tabla 4***Matriz sistematización variable emergente “Familia”*

CATEGORIA	SUJETO 1 (Mujer, 81 años)	SUJETO 2 (Hombre, 64 años)	SUJETO 3 (Mujer, 87 años)	SUJETO 4 (Mujer, 67 años)	SUJETO 5 (Hombre, 74 años)
	“tuve pues una vida tranquila como formal, como me criaron mis padres porque de todas maneras ellos me criaron bien, en un ambiente de tranquilidad, en un ambiente de seguridad, como en ese tiempo no se oían tantas cosas entonces siempre fue uno como...como calmado”	“desde muy niño me tocó trabajar puesto que yo soy huérfano de madre, ella murió por problemas de un accidente, yo tenía seis meses de nacido, me crio mi abuelita o mi mamita como se llama allá en nuestra región”	“me casé a los 17 años, mi matrimonio no me ha ido con mucha satisfacción, ni mucha tranquilidad porque desafortunadamente mi esposo tomaba mucho y la vida que me dio no fue, ni ha sido muy agradable, ha sido siempre sufrida”	“ahí lo que somos...bueno, o lo que yo soy, personalmente, buena, se lo debo más que todo a mi mamá”	“somos cuatro hermanos, si: Tatiana, Carmen y Laura, que eso ya están casadas y tienen sus hogares, ellas ya tienen sus hogares”
<b>FAMILIA</b>	“me reuní con mi hermana y mi cuñado que fueron los padrinos de matrimonio, hicieron un almuerzo y almorzamos, después me fui para donde una cuñada, una hermanita de mi esposo y por allá duramos un poco de tiempo y ya después entonces me llegó el primer niño y entonces ya tocó apartar, sacamos un apartamentico y vino una hermanita de mi esposo y me colaboró, me cocinó y todo, y bueno mis padres fueron a saludarme pero como en ese tiempo los padres no ayudaban así como mucho, como le toca ahora a uno”	“El ambiente de infancia y crecimiento fue muy rudo porque no tuve ese afecto o calor de familia pues por su puesto mi padre en esa época por la cultura del país, machismo y de esas personas atrasadas, el interés era tener hijos, pero no sabían la responsabilidad de ser padre de familia”	“tuve siete hijos, de los siete hay uno muerto, el resto están vivos, ya todos casados con sus hogares, sus hijos”	“Porque mi mamá fue la que nos apoyó tanto moral como materialmente, ella era la que prácticamente disgustaba con mi papá que viendo, que nos viera”	“Nosotros en Chiquinquirá, mi mamá luchó mucho, sufrimos mucho, sufrimos hambre porque mi papá ya dejó a mi mamá también, pues decían que era mi papá, yo no conocí como le repito”

<b>FAMILIA</b>	<p>“Tuve 10 hijos, tengo 7 vivos y 3 muertos, y un bisnieto muerto ahora en esta época... Tengo nietos y bisnietos bellas personas todos los muchachos, trabajadores, juiciosos”</p>	<p>“tuve un apoyo de una tía mía, que era de la alta sociedad, pero eran personas que le daban a uno un agua de panela o a mi mamita la humillaban mucho y luego se la sacaban con humillaciones y malos tratos. Y a mí me daban muy duro, golpes por cualquier cosa, indiferencias, entonces yo entiendo hoy por hoy que eso era una... como una discriminación”</p>	<p>“dos hijas que son las que están viendo por mí, los otros hijos con sus hijos, sus obligaciones, sus hogares no han tenido mucha, mucha obligación conmigo porque los gastos para ellos son bastante fuertes”</p>	<p>ella siempre quiso llevarnos en tren, en esa época el tren funcionaba y fuimos hasta Girardot, estuvimos por allá hospedados en un hotel muy sencillo pero limpio, muy agradable, era ella, ella”.</p>	<p>“mi mamá instaló una... en ese tiempo no se le llamaba restaurante sino una sancochería, ¿sí? Y nos tocaba viajar mucho a Muzo (Boyacá) a vender por allá comida en los toldos, en un toldo que ella tenía, llegábamos los sábados, trabajábamos los domingos y regresábamos el lunes a Chiquinquirá a estar en el restaurante, bueno, una cosa pequeña, y a mí me tocaba... que ayudar en la casa, cocinar, y ayudarle mucho a mi mamá, yo la ayudé y mis hermanas también”</p>
	<p>“tengo una hija que me acompaña para el médico, me acompaña para hacer mi mercadito, me acompaña para todas partes, porque como todas las hijas ya tienen sus hogares y están trabajando en todas partes entonces ya no es tan fácil que todos los días estén con uno pero ellas vienen cada ocho días, nos reunimos, nos reímos, hacemos un chocolate, salimos, vamos al parque y hacemos unas reuniones de cumpleaños con todos los muchachos, las hijas y con los nietos... tengo como 18 nietos, tengo como algunos 15 bisnietos”</p>	<p>“Por parte de mi familia, la relación con mis hermanos muy poco porque nos criamos como, vuelvo y comento en nuestra infancia y ya en la adolescencia era más que todo cuestiones de trago, porque éramos, aunque fuimos unas personas muy sanas, era más que todo bebetas o bueno, tal vez por la misma juventud” “Y de viejos, ya al fallecer nuestro papá, la viejita que comento que me crió, con la que me crié, todo se acabó, nos distanciamos, ni el uno para acá, ya muy pocas veces la relación. Tengo relación con uno que me comunico por teléfono que vive en Pereira, y con los otros poco y nada”</p>	<p>“En mi familia bien, a mi como... con los años que tengo, me tratan muy bien, me quieren mucho, me estiman”</p>	<p>“Una hermana mayor y un hermano que ya es fallecido. Él, ya es fallecido. Y pues siempre hemos sido, pues con mi hermano no, él se casó y se retiró como que se fue aislando de la familia. Y mi hermana sí, con ella comparto, con ella nos vemos”</p>	<p>“luchamos mucho mi mamá muy enferma, pero supremamente enferma, pero más sin embargo nos sacó adelante, nos sacó adelante y sólo hizo trabajar, trabajar y conseguir su casita, el cual Dios se lo concedió, y en Bogotá compró una casa, nos vinimos para Bogotá en el año como 65, 67 más o menos”</p>

<b>FAMILIA</b>	<p>“Somos una familia muy grande, muy unida, gracias a mi Dios santísimo que él siempre nos brinda tantas cosas bellas y hermosas que todos los días le pedimos y nos retorna todo lo que nosotros le pedimos, vivimos en paz y en alegría”</p>	<p>“Y quiero mucho a la parte de la familia de ella que son en realidad unas personas que me acogieron y tengo unas cuñadas que quiero mucho, pero por supuesto unas que son más consentidas que otras”</p>	<p>“tengo una hermana muy querida y nosotros nos hemos sabido comprender, el par de hermanas, nos hemos respetados, nos estimamos”</p>	<p>“Pero lo que fue mi niñez, mi niñez, que aprendí a hacer mis cosas, mi trabajo, lo que es el trabajo en la casa y todo, lo aprendí con mi mamá”</p>	<p>“ya nacieron mis hijos, Jesús Sebastián, y ya Isabel vino acá a Bogotá a vivir, a tener su hijo donde la mamá, y también le agradezco mucho a ella porque estuvo mucho tiempo allá, ya el niño estando grande, entonces subí otra vez a visitarlo aquí a Bogotá y lo puse a estudiar en un colegio, colegio...en galerías... Ya tuvimos a Paulita en la finca, vino (Isabel) también a Bogotá a tenerla en el hospital... y ya la china fue creciendo también y nos fuimos para la finca otra vez, ella aquí y yo allá trabajando”</p>
	<p>“Hace 31 años soy viuda y siempre he vivido encomendándome a mis hijas, contándoles que voy a hacer esto, que voy a hacer lo otro, entonces yo no hago nada sin decirles a ellas”</p>	<p>“los nietos son una belleza, más que todo con los mayorcitos y a pesar de que yo los quiero mucho a ellos, en la filosofía mía es que por mucho que quiera a mis nietos primero están mis hijos, pero sí muy bien, ellos son muy querendones”</p>		<p>“Después ya nos casamos con don Mauricio, se fue a administrarle una finca de don Alejandro Fuentes, el dueño del almacén de plásticos, y allá duramos en la finca como nueve años larguitos. Allá llegaron mis hijos”.</p>	<p>“Ya los chinos grandes estaban estudiando en una escuela, me tocaba madrugar y llevarlos a la escuela, recogerla y bueno, cosas de los padres de familia”.</p>
		<p>“porque me considero que yo he sido buen abuelo y fui buen padre. Ya que no lo reconozcan eso es otra cosa. Me considero que fui buen padre y soy muy buen abuelo y muy querendón”</p>		<p>“Mi nieto grande, mayor, hoy en día 12 años mi gordo hermoso; entonces yo me puse a ayudarles a ver a ese chiquito mientras los papás trabajaban, eso”.</p>	<p>“Mi chinito es una felicidad para nosotros, como le digo yo soy muy sentimental y siempre me trae felicidad, a veces me saca la chispa como todo niño ¿no?”</p>

				<p>“Algo así con trascendencia, que tal vez me afectó, el fallecimiento de mi mamá. Pues sí, me afectó, pero la más afectada fue mi hermana”</p>	<p>“Sebastián y Paula, chinos muy juiciosos, muy trabajadores, ambos. Las enseñanzas de la mamá y las enseñanzas del papá. Porque si el papá es desjuiciado, los hijos salen lo mismo o la hija, pero no ambos somos juiciosos Isabel y yo, y lo mismo salió los hijos, juiciosos”.</p>
--	--	--	--	--	---

**Tabla 4***Matriz sistematización variable emergente “Familia”*

CATEGORIA	SUJETO 6 (Mujer, 60 años)	SUJETO 7 (Hombre, 63 años)	SUJETO 8 (Mujer, 77 años)	SUJETO 9 (Mujer, 69 años)	SUJETO 10 (Hombre, 75 años)
<b>FAMILIA</b>	“Somos ocho hermanos, pero nos vemos por lo general cada año con algunos, o a veces cuando ellos vienen por alguna vuelta o algo así, pero de resto no, ni nos hablamos...nos hablamos más con las mujeres, con los hombres casi no”	“Sí, somos en la familia 5 hermanos, 5 conmigo. Alguno es abogado también, mis otros dos hermanos son independientes, y uno que fue militar, que fue asesinado en Medellín”	“Tengo 9 nietos y 3 bisnietos, tenía 10 nieticos, pero se murió uno hace dos años, jovencito de 24 años.”	“Viajamos mucho porque mi papá viajaba bastante, y siempre pues él nunca dejaba a mí mamá, siempre donde iba a trabajar se llevaba a mi mamá y pues, toda la prole”	“Me tocaba colaborar con el hogar, buena formación sí, comuníquese y hay que hacerlo, con voluntad y cariño, tocaba hacerlo, y todo colaborar en el hogar, buena formación, buena disciplina, y principalmente, irse formando uno ya como casi adulto”
	“Mi mamá aún vive, y con ella nos vemos más, con ella hablamos todos los días, pero nos vemos por ahí en el año tres veces”	“Me encuentro con mis hermanos, nos vemos cada 8, cada 15 días, porque ellos viven fuera de Bogotá, pero si hay una buena relación, sin embargo, lejana ¿no? porque uno se ve cada 15 días, cada mes. Sí hablamos todos los días, pero eso no basta ¿no?, siempre la presencia, la parte física pues...grave.”	“Fue mi vida allá un paraíso en Venezuela, mientras que Venezuela fue un país próspero y muy bueno, sano, entonces allá estudiaron mis hijos, su primaria terminaron los que aquí llevaban un poquito, su bachillerato, hay dos que se graduaron profesionales, los otros no quisieron”	“...y yo me quedé sola, entonces por eso Irene me dice que ahora que está sola y todo eso, le dije que se viniera para acá y nos estamos las dos”	“Bueno, una tía que me respaldó, una tía, y ella ya tenía experiencia, y me puso por el sendero bueno, y empecé a trabajar en una empresa”
	“Yo le colaboro mucho en lo económico, y algunas también, los muchachos también, los varones colaboran también en lo económico, y no, por ese lado no hemos sufrido ¿no?, hasta ahora”	“Cuando las familias son muy unidas, ahí no se siente soledad ni nada de eso, sino toda la vida permanece uno junto”	“tengo 2 hijos que ahora están en Panamá, y en Venezuela me quedan las dos hembras y un varón, el mayor de los hombres está en Venezuela y mis dos hembras, los otros dos están en Panamá. Y yo me tuve que venir aquí a pedirle ayuda a mis hermanas	“Difícil, si es durita, si es dura, y más porque bueno, hubiera sido una niña, más fácil creo yo, pero un hombre es difícil, porque uno sin ser hombre ¿cómo?, entonces a mí me tocaba leer libros y poder explicarle a él, porque cuando empiezan las preguntas ¿cómo nació?, a mí me tocó explicarle	“De ese matrimonio, al año me llegó la... primer fruto de nuestro amor que fue Rosario, mi hija mayor, en seguida como a los dos años, llegó otra hija que se llama Sonia, como a los dos años también volvió y llegó mi hijo que se llama Juan, tres hijos hubieron”



			porque estaba pasando hambre allá.	tal cual, yo no le mentí a él nunca”	
<b>FAMILIA</b>	“cuidarla porque qué más. Así como cuidaron de uno... Ajá, entonces toca devolver”.		“Ayy mi amor esa es una cosa tan linda, si uno quiere a sus hijos a sus nietos los quiere como dos veces más, sí, porque para qué, la verdad y yo creo que se quieren más a los hijos de las hembras, para mí, que de repente los hijos de los varones, aunque yo no les tengo preferencia a ninguno	“yo me bañaba con él, yo me bañaba con él hasta que él tuvo como unos 8 años o 9, mi mamá, mi mamá se echaba bendiciones “Virgen santísima, ¿quién dijo esto? Que no sé qué” le dije “no mamá, él tiene que aprender a conocer el cuerpo de la mujer y que no lo vea con morbosidad, sino que muy natural, y que el cuerpo de la mujer se respete, que se acostumbre a respetar y todo”, y gracias a Dios sí, me funcionó bien, lo pude educar bien,”	“Tres: Fabián, que tiene 20 años, y otra nieta de la otra hija, tiene 12, y...porque él es hijo único digamos, y ella tiene un hermanito que tiene 4 años va para 5, pero eso es la vida mía, y le gusta los carros ¿cierto?, hasta en la sopa, tiene que tener todo hasta los zapatos pintados los carros, tres, tres nietos”
			“me ha tocado, primero aquí me valía de mi hermana, del teléfono de la casa para llamarlos de vez en cuando, cuando podía a los que podía, pero después mi hijo, uno de los que está en Panamá, me mandó un celular de esos modernos que me cuesta manejarlo, yo no sé escribir porque escribo letra mal, me toca es por mensaje de voz, y una llamadita que les echo, hasta me gusta echarle llamadas con video para ver cómo están”	“ya fue una etapa dura también de la edad, para cuando es la adolescencia y todo, fue tenaz, pero gracias a Dios salí bien, y como también él me ayudaba, porque entre los dos hablábamos y mirábamos, y que ya con el computador y que mirando...y él me dice aun siendo viejo, me dice “mami yo te agradezco tanto lo que tu hiciste por mí, porque todos los valores y todo lo que yo tengo, te los debo a ti”.	“5 más, conmigo somos 6, yo soy el mayor, me sigue otro hermano que se llama Enrique, me sigue otro hermano que se llama Edilberto, y otra hermana que está en Cúcuta, que se llama Rosa, y mi otro hermano que está en Samacá que se llama Juan. Pero casi estamos en contacto, sí”

				<p>“Y él, por lo menos, siempre todo el tiempo me está diciendo “gordita gracias por tus consejos, gracias mamita por tu educación, por los valores, por todo lo que diste, por todo lo que me enseñaste y hoy en día soy quien soy por todo lo que aprendí” me dice”.</p>	<p>“...pues gracias a Dios me siento feliz, y con mis hijos que me han acompañado y mi nieto que también me ha llevado y me ha traído...porque uno ya se siente ya como ajeno...porque me da pena de quitarles tiempo en su trabajo”</p>
--	--	--	--	--	--

**Tabla 5***Matriz sistematización variable emergente “Interacción”*

CATEGORIA	SUJETO 1 (Mujer, 81 años)	SUJETO 2 (Hombre, 64 años)	SUJETO 3 (Mujer, 87 años)	SUJETO 4 (Mujer, 67 años)	SUJETO 5 (Hombre, 74 años)
<b>INTERACCIÓN</b>	“...me conseguí un muchacho, un novio y como a los 14 años entonces me dijo que si nos casábamos”	“Me conocí una muchacha, la conocí, me gustó, tal vez fueron los instantes muy jóvenes, no sé ya hoy por hoy con los años, ya tengo...ya voy a completar 43 años de casado” “Estando tan joven a pesar de todo, salí adelante, con ella nos enfrentamos a la vida, yo le enseñé a ella a trabajar, yo seguía con mis ventas”	“Si señora, vivo con mi esposo, el par de viejitos. Claro que ya con la vida de él, ya ha cambiado todo, ya ha sido diferente, por ahí mal geniado y eso, pero de ahí no ha pasado”	“Allá empecé a trabajar, y a estudiar en el SENA, y pues allá fue donde conseguí al señor don Mauricio (su esposo). Allá fue donde lo conocí”  “Me casé de 26 años”	“No tengo amigos, sino conocidos”
	“Cuánto anhelaré ahora si mi esposo estuviera viejito igual a mí porque fue muy bella persona, de esos hombres ya en este tiempo pocos se encuentran, yo conocí toda la familia de él, de mi esposo son de Boyacá y me querían mucho”	“Hoy por hoy vivo con mi señora solo, ella es la que administra ya los bienes míos, mis hijos viven independientes ya son profesionales, gracias a que yo los saqué adelante con ese esfuerzo”	“Mi hermana me llama, yo no la llamo porque no soy tan amiga del teléfono, entonces ella es la que me hace mis llamaditas, nos hablamos, nos saludamos, nos deseamos una feliz noche, un sueño feliz”	“Sí, con ella sí, nos...sí, somos unidas, pues así unidas unidas no hay eso, nos llamamos, nos hablamos, en estos días estuvimos pues en el paseíto con ella y todo, pero ella en sus cosas pues es solita, es sola, y uno a veces acá con el trajín pues tal vez no comparte más con ella, pero sí, relativamente somos unidas”	“A Isabel le doy muchas gracias porque ha luchado mucho, ha luchado mucho y todo lo que hay es gracias a ella”
	“Yo tengo muchas amistades, y bendito sea Dios le caigo bien a todo mundo, todo mundo me saluda, todo mundo me cuida”	“Las relaciones con mis hijos son muy bonitas, soy muy querendón. Tengo tres adorables nietos que veo que ellos me quieren, me estiman y yo los quiero mucho.”		“No, yo no soy persona de amigas, no. Si cuando trabajé tuve, tuve en la Flecha Roja tuvimos un combito, que éramos como cinco, cuando estudié me	“Ahí con los disgustos, con las peleas a veces, a rato peleamos, se pone los guantes de boxeo y yo me los pongo, y ni gana ella, ni gano yo, y nos toca colgarlos”

				da risa porque éramos...yo me acuerdo de los nombres de las chicas”	
	“A veces me da mucha tristeza porque siempre la pérdida de mi esposo fue como muy terrible”	“Tengo a mi señora de que a pesar de que tiene ciertos problemas de salud, está a mi lado, nos acompañamos porque en verdad cuento es con ella, yo no cuento con el apoyo sino de ella, yo el resto no creo en nada más”		“Y en Arrayanes el grupito ahí de la cafetería, pero buenas compañeras, pero amigas amigas, no, buenas compañeras”	
<b>INTERACCIÓN</b>	“Ellos me quieren, los hijos de una nieta mía me quieren mucho, y tengo una niña que me quiere mucho y tengo otra que me adora y ellos me cuidan, me traen una cosita y me traen otra y como saben que a mí me gustan las cositas pequeñas, los muñecos y todas esas cosas”	“Yo nunca fui compinchero ni fui amigable, yo nunca fui sociable. Yo toda la vida fue así, y así mismo me crié y siempre fui de los que...y soy de las personas que son poco compincheras, yo si voy a hablar con una persona es porque voy detrás de un negocio, hágame un favor”		“Yo considero que soy una persona introvertida, que yo prefiero a veces escuchar que yo hablar”.	
		“Soy muy ajeno a estarme quejando ante los demás, nunca comulgué con eso”		“Nos cuidamos mucho, Mauricio vive pendiente de mí, de mis pastillas”	
		“Veo que muchas personas alrededor que inclusive no siendo familia de primer grado me piensan, me preguntan y eso me da ánimos a mí, o sea que yo en sí no estoy tan solo”		“Pero lo que fue mi niñez, mi niñez, que aprendí a hacer mis cosas, mi trabajo, lo que es el trabajo en la casa y todo, lo aprendí con mi mamá”.	
		“, hay momentos en que a mí me gusta estar solo, esa es otra parte que a mí me gusta y es estar a veces solo, y me siento muy cómodo en mi casa, así sea...ni muchas veces viendo televisión, así esté sentado, me siento tranquilo en mi casa”			

CATEGORIA	SUJETO 6 (Mujer, 60 años)	SUJETO 7 (Hombre, 63 años)	SUJETO 8 (Mujer, 77 años)	SUJETO 9 (Mujer, 69 años)	SUJETO 10 (Hombre, 75 años)
INTERACCIÓN	“porque yo estoy muy ocupada ¿no? Siempre estoy muy ocupada y en la papelería llega la gente y algo habla, “que cómo está, que no sé qué”, a veces se quedan ahí hablándole a uno algo”	“uno normalmente se cierra mucho en la familia de uno ¿no?, en los hijos, en el hogar, y hay como mucho egoísmo, entonces uno nunca piensa en la amistad, y eso hace mucha falta en la etapa de la vejez. Hace mucha falta, porque si uno tuviera dos amigos, por decir algo dos familias donde hubiera una relación más permanente, pues yo pienso que sería como más, mejor librado, pero si hace falta eso”	“yo me casé antes de los 18 años, tuve todos mis hijos aquí, y nos fuimos para Venezuela con mi esposo, que en paz descansa, porque el murió ya va a ser hace cuatro años... Duramos 55 años y medio de matrimonio”	“De muchacha no fui noviera, nada, no más tuve 3 novios, me casé con el que no debía, y tuve un hijo no más y pues yo me cuidé en no tener más pues porque me di cuenta que no servía esa persona, y ya pues me divorcié, yo me casé por lo civil, yo no me casé por la iglesia, me casé por lo civil, fui la única”	“Donde mi tía, no tenía así amistades, pero como fue tan de momento, que yo no venía preparado para trabajar en Bogotá, sino que ella me dio como moral”
	“con las que más hablo es con dos hermanas, de resto por allá cuando cumplen años o algo así, pero de resto no”	“yo tenía muchos amigos, en la Fiscalía yo por ejemplo tenía amigos por montón, y muchas veces me tocaba atender público, entonces en ese tiempo cuando yo era fiscal me tocaba atender diariamente 30, 40 personas, entonces cuando eso está uno así, queda uno como desprotegido”	“Entonces ahí estoy, deseosa de claro estar allá con ellos, pero me dicen “¿a qué te vas a ir para allá? O “¿a qué te vas a venir?” me dicen los que están en Venezuela “aquí estamos pasando muchos trabajos”	Me casé por lo civil, me divorcié, cuando yo me divorcié me fui para, antes de que me saliera el divorcio, me fui para Venezuela con mi hijo, porque el psicólogo que yo tenía, amigo mío, es Gabriel Herrera, él me aconsejó que me fuera para una parte que no me recordara nada a mi esposo... entonces me fui para donde mi hermana, me fui para Venezuela”	“Ya uno conoce aquí más la gente, más cultura, más civismo, y el trabajo, porque yo trabajaba en una empresa seria, y la otra también, manejar gente, éramos como en ese tiempo, como unos 5000”

	<p>“llamo a una hermana, o llamo a alguna amistad, o también por WhatsApp o eso, pero no, yo no...a mí no me afecta, y me parece antes rico que estar como descansando y solo, me parece rico.”</p>	<p>“...ya después uno no habla con nadie, en estos momentos por ejemplo casi no, pues la papelería, y uno que otro vecino “qué más, qué me cuenta” pero ya, no soy amiguero así, ya entonces se siente el impacto de eso ¿no?, esa es la soledad, pienso yo”</p>	<p>“ya después de tantos años y de una enfermedad que tuvo él que lo tuvo postrado, postrado dos años y piquito, y yo al pie del cañón con él...tenía que a veces llamar a uno de mis hijos por teléfono a que viniera a ayudarme con su mamá porque no lo podía parar al baño o bueno.”</p>	<p>“Cuando yo me separé tenía 32 años, y duré 18 años para poder olvidarlo a él, pero yo le pedí mucho a la Virgen, le dije a la Virgen que era una persona que no merecía que yo lo quisiera, que me lo sacara de la mente y del corazón porque yo ya no, y era la única porque yo hablé con psicólogos”</p>	<p>“Por medio de mi tía tenía una amiga, porque ella sabía casi todo por ser mío, para formarme, “de aquí a mañana que aspire tener una amistad con una mujer, le recomiendo a fulana de tal”, o sea, mi señora que fue, porque se me murió también.”</p>
INTERACCIÓN		<p>“Sí porque esos no son los amigos, estoy buscando relacionarme con otras personas, sí verdad, porque yo veo por ejemplo yo siento eso, ser más vecino, ser más amigo del vecino, me gusta, me va a tocar hacerlo, y tener como...escoger unos amigos como para compartir más, porque nosotros tenemos una casa en Villavicencio, y a veces me pongo a pensar “bueno yo me voy por allá con la mujer ¿y qué?, los dos solos ¿y qué?”</p>	<p>“Yo creo hija que primeramente de Dios y la Virgen porque yo le pedía mucha fortaleza a ellos, y pensar en él que no fuera como a estar tan deprimido, solo o falta de atención en sus últimos días, de lo que me pedía que yo podía le daba el gusto”</p>	<p>“Un apoyo bastante grande, uy bastante, y él me decía, y la doctora Beatriz una vez habló con él, allá en la universidad, él tenía 8 años, y me dijo “tu hijo es muy maduro para la edad que tiene”</p>	<p>“así duramos entretenidos como unos cinco años, y...porque ella trabajaba, yo también, por turno, y ella también, pero separados, como unas 5 cuerdas de una habitación a la otra, que nos veíamos sí constante, y nos veíamos seguido hasta que resolvimos casarnos por lo católico”</p>
		<p>“...hay que ir mirando eso, qué personas le sirven a uno que están más cerca de uno ¿no?, que haya como más confianza y poderlos invitar, y que lo inviten a uno, y eso, compartir, porque si no uno sigue en la misma rutina digámoslo ¿no?, si ya los hijos se van, por ejemplo, o se casan o bueno, entonces ya queda uno solo y es complicado, como más complicado”</p>	<p>“yo pedía era fortaleza en mi Dios, a la Virgen, no hacía sino pedirle a ellos, no más; y me llamaban mis hermanas y me daban ánimo, entonces bueno, ahí pasó hija hasta que murió.”</p>	<p>“gracias a Dios no, no yo no me siento sola, y me siento bien”</p> <p>“hay días en que me da como depresión, pues me daba, ahorita con Irene no, porque estoy acompañada y no”</p>	<p>Y seguimos así, y fue cuando aquí, lo que hace el buen juicio, porque ganábamos poco sueldo, pero se...esto compramos el lote, se hizo esto, así como ve. Y al correr del tiempo mi señora se enfermó, se enfermó de la tal diabetes, que eso es dolorosa esa enfermedad, sufre el enfermo y sufren los alentados, cuando hay esa</p>

					situación”
		“Y buscar más a los hermanos ¿no? a la familia, a mí lo que más me llama la atención es eso, tratar de compartir sin decirles nada a ellos, invitarlos más digo yo ¿no?”	“Bueno sí, la familia, más que todo siempre la familia mía, que aquí mis hermanos no dejaban de llamarme, nos comunicábamos más que todo con mi hermana, con Alejandra”	“Y entonces yo intento hacer cosas, pongámosle, por ejemplo, que estar con mis amigas, las ex compañeras de la oficina que tenemos un combito, que son 5, ya somos 4 pensionadas y una que es Nancy que es la que siempre viene, que ella todavía está trabajando porque es la menor del combito, pero yo soy la mayor de todas”	“Como a los 32, 33 años, sí, mi señora era como dos años mayor, ella se casó como a los 35, pero muy juiciosa, trabajadora, o sea que nos encontramos dos trabajadores y esto lo que ve es fruto del trabajo...38 años sin vacaciones”
<b>INTERACCIÓN</b>				“ya después de que mi mami cuando se fue de acá, entonces ella empezó a hablar conmigo, pero no éramos así, y ahora sí yo la estimo mucho a ella también, así como a tu abuelita, a tu abuelita la quiero mucho, me fascina, y a ustedes todas”	“Bien, yo creo que me aprecian como amigo, como papá, como tutor, bien, y yo con ellos, hay confianza, confianza, bien, todos tres, las dos niñas y mi hijo que ya tiene años, pero hasta ahora no ha traído a la nuera por acá, eso no, bueno”
				“cuando me sentía así con ganas de llorar, y como sola, entonces me iba para allá “señora Marcela, ¿me puede recibir?”, “claro, véngase para acá y charlamos”, charlamos y a veces que ella estaba cocinando, cuando cocía, entonces ella se ponía a cocer y yo ahí charlando con ella”	“Eso sí, en el barrio hay combo, como cuatro... Y hay veces salimos, por ahí hasta la plaza, que se gasta uno un cuarto de hora, tomamos una gaseosita, un jugo, un tinto, un perico, lo que sea, nos distraemos”

				“porque lo cruel es cuando uno está solo y no tiene quién, digamos las personas que son odiosas y que no saludan, eso es tremendo, yo por aquí...a mí me critican mucho, porque dicen que yo me sé el nombre de todo mundo”	“Sí, estamos en contacto por cualquier cosita, menos de platas porque la plata es escasa... con una hermana que vive por allá en la Gaitana, casi constante más”
				“Súper, todos los días, todos los días hablamos, todos los días, nosotros no hemos perdido eso...Hemos siempre, estamos unidos todo el tiempo, somos más amigos creo yo, que dicen que uno no debe ser amigo de los hijos, pero qué va, yo digo que sí, a mí por lo menos, a mí me funcionó muy bien	“tratar de ser uno buena gente, servirle uno a la persona desinteresadamente, así le concedan algo y bueno, entonces uno tiene que tener voluntad, cualquier cosita, desinteresadamente”



**Tabla 6**

*Matriz sistematización variable emergente “Sistema significaciones frente al envejecimiento”*

CATEGORIA	SUJETO 1 (Mujer, 81 años)	SUJETO 2 (Hombre, 64 años)	SUJETO 3 (Mujer, 87 años)	SUJETO 4 (Mujer, 67 años)	SUJETO 5 (Hombre, 74 años)
<b>SISTEMA DE SIGNIFICACIONES FRENTE AL ENVEJECIMIENTO</b>	“yo estoy viviendo con Dios y la Virgen aquí en mi rancho, estoy feliz, tranquila y no hago sino encomendarme porque estoy con Dios y la Virgen santísima y miguelito arcángel que siempre me da la mano para pasar la calle, para caminar y para todo”	“Me gusta soportar, fortalecerme y dar ejemplo de que uno no puede echarse a morir por cualquier pendejada”	“Ayy Dios mío, eso sí que ha sido lo más duro para mí. Para mí la vejez, para mí, muy dura por muchas razones, lo primero, porque la situación económica ha sido muy dura, en la vida no pensé jamás jamás de llegar a esta edad, ni pensé que la vida iba a cambiar, yo pensé que toda la vida iba ser como la de mi juventud, pero no.”	“Yo no me siento vieja”.	“La he luchado, y muy feliz, muy contento porque le doy muchas gracias a Dios, yo me encomiendo mucho, me echo mi bendición día a día y le doy gracias a Dios, por mi vida, mi familia”
	“De todas maneras, como yo tuve un hogar y una enseñanza entonces eso me ha servido para como me ha tocado, he tenido sufrimientos por la pérdida de eso, tantas cosas, pero Dios nunca me ha desamparado y siempre he estado con él”	“Nadie se muere antes de la hora, yo siempre le he dicho hasta los mismos médicos, entonces ese es el realismo que yo tomo y será por eso que quienes me rodean saben cómo soy yo de ambicioso y de que no soy pues de echarme a morir, no. Antes le saco jugo a la vida.”	“como reconocer más la vida, como apreciar más la vida, como pensar en tantas cosas que pasan, tantas cosas que suceden, ahora uno su juventud y lamenta uno no haber pensado mejor para una vejez”	“Uno piensa, pero no lo aplica, vivir el momento, le dicen...yo no sé a quién oía decir en días pasados, no sé si era el padre Linero o aquí, que decía que ya uno no debe pensar, y yo si tiendo ser así, lo que pasó y a traerlo al presente, lo que pasó lo traigo al presente”	“Bien, me siento contento feliz, no me siento viejo”.

	<p>“porque si no fuera por la fe, por lo que yo pienso en Dios entonces en esta oportunidad que tengo 81 años no estaría en el estado en que estoy ¿sí? Porque uno ya viejito como difícil, no es lo mismo que la juventud...”</p>	<p>“yo en el momento la vejez la estoy llevando con cierta tranquilidad porque tengo con qué vivir, no tengo plata pero tengo con qué vivir, me anima de que tengo a mi señora de que a pesar de que tiene ciertos problemas de salud, está a mi lado”</p>	<p>“Con resignación, y con paciencia, y con aceptación porque ya no hay nada que hacer”</p>	<p>“Yo no me siento vieja, que a veces uno como que se siente desmotivado, a veces digo yo “todos estos años, toda esta lucha y qué”, sí? Como que para qué, pero si uno se pone a pensar que tuvo sus hijos, que le han traído alegrías, que le han traído felicidad y a ratos como que los problemas de ellos son los problemas de uno, sí hay una razón, todo como que tiene una razón de ser”</p>	<p>“hasta el momento me siento bien, no me siento “ayy, el viejito sentado, almorzado y sentado en la hamaca, que la señora me traiga el tinto y después levantarse uno a tomar un tintico, a leer el periódico” no, yo soy muy activo y Isabel lo sabe, y yo soy muy activo.... Pero estar en la casa sentado pensando pensamientos y a envejecerme más, no”.</p>
<p><b>SISTEMA DE SIGNIFICACIONES FRENTE AL ENVEJECIMIENTO</b></p>	<p>“Para mí la vejez es muy bien linda, muy bella porque Dios me ha dado la salud, porque me da licencia de movilizarme para un lado y para otro, porque me deja hacerme mi almuerquito, mi comidita”</p>	<p>“llegase el momento más adelante, como usted me lo pregunta de una vejez que yo llegase pues a estar solo, pues yo ya pensaría en una situación muy diferente no afectando a los hijos, porque en mi cabeza no cabe yo ir afectando a los hijos mientras yo tenga de que, que Dios no lo quiera, pues fallecer mi señora o cualquier motivo pues de alejarse uno de ella yo buscaría otra forma de ayuda que yo pudiera decir, pues me voy para una finquita, pagaría o vendería lo que me corresponde y depositaría eso para que las últimas personas que me cuiden tengan de que sobrevivir mientras me muero”</p>	<p>“así como estoy tan enferma y tan de avanzada edad, pero amo tanto la vida... Que me da miedo morir”</p>	<p>“Me hubiera gustado tal vez, como haber podido aprovechar más el tiempo, no hasta ahora pensar en hacer y hacer, pienso yo, ¿será que Dios si me dará tiempo para hacer eso que pienso? Entonces digo yo a veces que quisiera como que el tiempo como que se o se trancara un poquito y fuera más lento, o volver a retroceder un poco.”</p>	

	“la vejez es bendita y toca aceptarla como llegue”	“entonces yo busco, y llego a mi soledad y a mi vejez como digo, porque ya ni dependo de ellos, ni tienen que darme, ni yo tengo que porque quitarles, y todos los recursos que yo tengo siempre los pienso en mi señora”	“todo, lo de la vida todo, todo me gusta... todo, todo, todo”		
	“he sabido llevar la vida y he sabido comportarme y Dios me ha dado mucha imaginación para seguir como estoy”	“Entonces la tranquilidad mía es porque la tengo a ella, tengo de que vivir, entonces no le pido a nadie nada, eso es parte de mi vejez y yo creo que ya muero así porque con eso me sostengo”			

**Tabla 6**

*Matriz sistematización variable emergente “Sistema significaciones frente al envejecimiento”*

CATEGORIA	SUJETO 6 (Mujer, 60 años)	SUJETO 7 (Hombre, 63 años)	SUJETO 8 (Mujer, 77 años)	SUJETO 9 (Mujer, 69 años)	SUJETO 10 (Hombre, 75 años)
<b>SISTEMA DE SIGNIFICACIONES FRENTE AL ENVEJECIMIENTO</b>	“De envejecer, pues envejecer yo considero que no es malo, es normal, uno no lo siente, uno no siente que ha envejecido o que se está envejeciendo, y que cada día uno envejece más”	“uno nunca considera el envejecimiento como una etapa...o sea uno lo ve como muy color de rosa ¿no?”	“yo digo que ya uno espera que papá Dios se acuerde de uno porque qué más hija, ya uno vivió todos sus añitos cuando fue joven, y chévere que andaba por toda parte, tenía uno el ánimo para hacer todo”	“No que es muy bonita, y que uno tiene mucha experiencia y uno puede aconsejar a las personas jóvenes, les puede decir, aunque por lo general las personas jóvenes ahora, no siguen los consejos, porque eso nos pasó a nosotros también, eso le pasa a uno, uno no hace caso”	“a mí no porque tiene que tener uno valor, porque la vida es así, sí, uno tiene que ser resignado, porque qué hace uno, ponerle valor a las cositas, con cariño, todo con cariño, sí.”
	“Y lo malo de envejecer es con alguna enfermedad ¿no?, que haya alguna enfermedad, alguna complicación, que se convierta ya uno en un estorbo, en un estorbo para la familia, que lo tienen que llevar, que lo tienen que alzar, que lo tienen que cargar, que llévelo al médico, que tráigalo, a mí me parece eso muy complicado, y yo no quiero llegar a eso”	“...pero eso trae complicaciones a veces con salud, a veces con soledad, a veces con falta de una actividad, todo eso produce efectos también en los seres humanos ¿no?, no solamente la parte emocional, de sentirse muy bien porque me pensioné, sino que también trae sus contra, sus contrapeso como puede ser lo que le digo, la parte de la no labor, de no realizar una actividad, que eso también trae complicaciones ¿no?”	“Lo único que le digo a mis hijos es que no me limiten, que comiencen “que tú no vas a salir”, “que te quedes ahí sentada”, “que yo no”, no, que me dejen, cuando a mí me dan deseos de limpiar mi apartamento que me dejen limpiarlo, no me estén como...sí, limitando, porque a mi mamita, que en paz descansa, fue lo que más la...igual que mi hermano con el que ella estaba que “usted ya no puede cocinar”, “usted ya cumplió 80 años”, “usted ya no”, entonces eso no,	“pues a mí me gustaría vivir cerquita de él por el caso de que me de alguna cosa porque uno no sabe y que yo este sola, en cambio el yo puedo llamar en cualquier momento y yo sé que él va y me ayuda, me socorre en ese momento, porque yo aquí sola, eso me da miedo, que me dé algo, eso sí le tengo miedo, de resto no, y con eso es lo que él está preocupado, y el ahora que vino me dijo eso, que eso es lo que a él le preocupa, que yo me enferme y él tan lejos”	“Mi diosito lindo me dio mucho valor, y así estoy todavía, pedirle a Dios porque que quién sabe qué socorra más tarde. Ya uno sabe que tiene que morir, no hay cuerpo glorioso que pueda con los años que conoce este mundo, no, ya uno tiene que estar resuelto, pero que ojalá que Dios le conceda a uno una buena compañía y que a los últimos días no lo haga sufrir a uno tanto el enfermo y los alentados.”

			no lo deben a uno hacer sentir como inútil.”		
	“Yo quiero que el día que mi Dios me llame a decir “ya es hora”, que sea así, yo caminando con todas mis facultades para no estar molestando a nadie”	“Otro aspecto importante ahí es de pronto el sentir soledad, se siente mucha soledad, porque ya los hijos crecen, se van, y eso empieza a afectar a las personas”	“ Si la ley de la vida es esa hija ¿y qué?, pedirle yo, siempre le pido a Dios y a la Virgen que nos libre de una tragedia”	“Porque el paso de los años mijita ¿quién los va a trancar? Le diera algo a uno y se muriera, bueno, bien, pero que le dé algo a uno y que quede uno que ni pueda moverse, entonces eso yo le decía.	“Yo vivo más bien relajado, toca uno darse uno mismo la vida”
<b>SISTEMA DE SIGNIFICACIONES FRENTE AL ENVEJECIMIENTO</b>	“yo no quisiera llegar a eso de estar molestando a mis hijos, porque ya mis hijos tienen sus hogares, tienen sus ocupaciones, sus cosas que hacer y ya no es lo mismo, ya va a ser complicado, entonces yo no quiero llegar allá”	“Todos esos son aspectos que uno no analiza en la juventud y que con la llegada de la vejez empieza a sentir uno ese efecto, que produce efectos psicológicos también”	“Muchas etapas en la vida, en unas aprende unas cosas, que más que todo es aprendizajes siempre, siempre, aprende qué es lo que le conviene, que no le conviene, con quién debe hablar, con quién no debe, justamente por experiencias ¿no? de la vida”	“yo soy consciente que yo me estoy envejeciendo, que lógico, ese paso de la ley de la vida y yo le decía que si no me podía ir para allá para Panamá, si no me podía ir allá, que yo me metería a un geriátrico, y eso se puso a llorar y me dijo “no mami, ni siquiera lo digas”, le dije “pero mira, en un geriátrico, uno tiene el médico ahí, tiene enfermera, tiene personas con quién hablar” porque es que la cuestión es esa, que imagínate uno solo, a uno se le olvida hasta hablar, porque ¿con quién habla?”	“yo soy muy católico, poco voy a misa, pero le pido a Dios y le agradezco tanto a Dios que me ha ayudado mucho, me ha patrocinado, es el ayudante más hermoso, Dios. Uno le pide con fe, con devoción, con cariño, y él le concede, le concede, está comprobado, para mí”
	“yo soy como positiva en eso de que, eso de que si...que uno tiene que cuidarse para no estar pagando consecuencias, porque uno desordenado que la comida, que trasnocha, que la rumba, que vivió, que todas esas cosas, todos los desórdenes	“la vida cada día es como más corta, y eso yo veo que se enferma uno, pienso yo, si uno no hace nada”	“Sí, sí hay cosas como que lo reanima a uno otra vez, y parte de eso son los nietos, los hijos y los nietos”	“yo este año cumplo 69, ya voy para el séptimo piso, y yo me siento bien, todavía bailo, friego y me río, echo bromas, me fascina hacer reír a la gente, les echo cuentos, me gusta”	“Pedirle a Dios que le dé a uno paciencia, y que lo lleve a uno a una buena muerte, porque para ganarse una buena muerte usted tiene que procurar de uno ser buena gente, para que Dios lo mire a uno y le multiplique en las obras que uno hace en esta vida”

	en la vejez tiene que pagarlos”				
	“envejecer...yo no lo he sentido, como que el tiempo pasa muy rápido”		“yo si acepté mi vejez desde como cuando yo tenía 60 años, ya, porque hay mujeres que no aceptan, quieren seguir siendo unas muchachitas, uno tiene que aceptar eso”.	“Lo mejor, la experiencia, la experiencia, porque ya tengo como mucha experiencia, me pasaron muchas cosas, que el paso del duelo que viví tan largo de mi divorcio, la separación de mi hijo que también fue un duelo tenaz, con la separación de él, y eso le sirve a uno como que más, como que uno coge más cancha en todo, y va cogiendo como experiencia, como más verreaquera... uno dice no, no me voy a achantar por esto, yo tengo que salir adelante, tengo que ir saliendo, porque por qué me voy a achantar, entonces uno se va volviendo como más fuerte.	“la vejez ya viene con una manada de experiencias, pero artas, pero uno le hace caer en cuenta a la juventud que viene y no acepta”.
					“Y lo delicado es que ya uno en este mundo llega uno con su signo de muerte, muy distinto, por vejez, por enfermedad, de un golpe o lo que fue...nace uno y nace con ese con esa señal ya, con esa cruz ya, y de ahí no pasa y se llega a un momento así”.

**Tabla 7**

*Matriz sistematización variable emergente “Transformación de roles”*

CATEGORIA	SUJETO 1 (Mujer, 81 años)	SUJETO 2 (Hombre, 64 años)	SUJETO 3 (Mujer, 87 años)	SUJETO 4 (Mujer, 67 años)	SUJETO 5 (Hombre, 74 años)
<b>TRANSFORMACIÓN DE ROLES</b>	“Hoy en día vivo en un conjunto cerrado, vivo tranquila, tengo muchas amistades todas me cuidan”	“Luego fue pasando el tiempo y ya estamos hablando de hoy por hoy ya que tengo 63 años, voy a completar 64, ya empezó a llegar la vejez con problemas de salud, que eso ya me reprime mucho el movimiento rápido, porque yo fui muy ágil para...me he defendido toda la vida, así como un gran vendedor”	Normalmente leer o bordar por ahí una costura porque no puedo hacer más, no puedo cocinar, no puedo hacer aseo, no puedo hacer nada por mi invalidez”	“Yo no me siento vieja, pero a veces, yo me siento capaz de hacer cosas que hacía mucho tiempo atrás, pero que al ir uno a ir las a hacer, ve que ya no es lo mismo, entonces ahí uno dice “ayy los años han pasado”	“Aquí a vivir de la pensión, acá en la casa a colaborar en lo que más se pueda ¿no?, y de vez en cuando salir a dar una vuelta con la familia, salir a pasear, ir por allá un rato y volver a la rutina de la casa, a cuidar a los nietos”
	“Yo una vez estuve por allá en un grupo de la tercera edad, pero siempre ya la costumbre de uno estar como solo de esto, entonces tengo una hija que me pone tareas, y me pone sumas, restas, multiplicaciones, claro que eso siempre como que se le olvida a uno, pero ahí hacemos el deber de hacer cualquier cosa”	“hablemos de un 100% ha decaído póngale un 10 porque de todas maneras yo veo que me gozo, pues si hay cosas que ya me he visto afectado, por ejemplo, a mí me gusta mucho la rumba y el baile, pero no, yo saco ánimos por otro lado, pero si veo que la salud, he notado que, si se está, y lo veo con mucha normalidad, que se está agotando, que ya está llegando como un poco compleja”		“mis días son igualiticos casi, levantarme a las seis de la mañana, bajar rapidito y poner a hacer el tinto que no puede fallar, y poner a hervir el agua para tenerle el tetero a Leonardo”	“Pues, una felicidad, uno escuchaba cuando uno no tenía nietos, uno escuchaba a la gente decir: “Ayy es que los abuelos son alcahuetas, que no sé qué, que sí sé cuándo”, mentiras, mentiras, puras mentiras. Y hoy en día, con el hijo de Paula, uno se da cuenta que uno es alcahueta.”
	“ayudé a criar una nieta que tuve, una que me hizo dar un susto...y yo después de ese susto tan	“uno a pesar de todo se va acostumbrando, porque uno ya sabe...ay yo quisiera irme a caminar hasta allá a aquel parte,		“Pero eso es en momentos que se le acaba a uno el día, al día siguiente lo mismo, al día siguiente, lo mismo, por ahí el	“a mí siempre me ha gustado colaborar en la casa, no por el hecho de que salga uno

<b>TRANSFORMACIÓN DE ROLES</b>	terrible no volví a hacerme cargo de muchachitos”	pero como veo que no puedo, no, ya uno ya toma conciencia de eso. Eso ya es parte de tomar uno conciencia y llevar las cosas y aceptarlas, yo acepto que es así; por decir yo ya no, yo quisiera hacer un par de zapatos, yo sé fabricarlos, sé cortarlos, sé armarlos...todo, pero ya por ejemplo el problema de las piernas ya no me permite coger un par de hormas, la herramienta necesaria para eso”		sábado o el domingo le cambia uno un poquito, si señora”.	pensionado, irme a donde los amigos”
	“yo miro las novelas, yo charlo con las amigas, yo me río, yo voy a los almacenes y allá ya me tienen fichada porque soy buena persona, me dicen porque me gusta tanto así, y digo ya, eso toca ponerse uno tranquilo como alegre porque ya con esta edad que saco con ponerme a llorar o a correr, no eso ya toda mi vida ya es tranquila, yo salgo a caminar, despacio, yo salgo y hago mis cosas, me charlo, me hablo, me río, todas esas cosas, eso es lo que Dios me ha dado licencia hasta esta época”	“yo cuando estuve en los años...por ahí de los 70 a los 80 yo tuve mucho, ideologías, me gustaba mucho la política, la revolucionaria, la época de bueno...épocas de juventud, y ahora de viejo pues me encanta escuchar, ver, pero no es que sea pues sectario, de x política, no, a mis todas esas cosas me gustan, pero ya hoy por hoy soy ya es con el nieto que hablamos, me gusta las noticias”		“estaba nadando a compensar, que los sábados y los domingos pero es que es todo el día casi allá, entonces no, no, le dije “no me sirve porque siento que pierdo tiempo”, por estar allá en natación siento que aquí, siento que se me atrasan las cosas, entonces ha estado por ahí ayudándome a buscar por aquí cerca”.	“estar aquí en la casa, colaborando en una cosa en la otra, nunca me ha gustado irme a jugar tejo, ir a jugar rana, ir a sentarme en una tienda a tomar, no me ha gustado eso. El día que quiera tomarme algo, lo compro y lo traigo para tomármelo en la casa, me pongo a charlar con Isabel, y bueno”.



		<p>“a mí me encanta mucho escribir, porque cuando estudiaba en esa época, me acuerdo tanto que pagué un curso para aprender a escribir en máquinas y me gusta, pues lógico, ya no es que sepa muy bien pero ahí me defiende así sea con dos deditos nuevo las teclitas, pero me gusta escribir, me gusta escribir mis memorias, me gusta leer, me encanta mucho”</p>			<p>“entonces yo salgo en la tarde a montar en cicla y duro por allá unas dos horas montando en cicla, a veces recogía a Juan Andrés en el colegio”</p>
		<p>“porque yo ya no soy la persona que era en una época, que tenía ese machismo, que era un poco hablándolo así, un poco agresivo o autoritario, más que todo en la casa; hoy en día ya no”</p>			

**Tabla 7**

*Matriz sistematización variable emergente “Transformación de roles”*

CATEGORIA	SUJETO 6 (Mujer, 60 años)	SUJETO 7 (Hombre, 63 años)	SUJETO 8 (Mujer, 77 años)	SUJETO 9 (Mujer, 69 años)	SUJETO 10 (Hombre, 75 años)
<b>TRANSFORMACIÓN DE ROLES</b>	“hay un momento en que se cansa, porque siempre el trajín de mantener un hogar, salir a trabajar, sin que nadie le ayude a uno, es duro, es duro y corra para allá y corra para acá entonces se cansa uno ya de...pues porque uno ya no tiene las mismas energías, ya las energías no son las mismas	“Pues normalmente tengo...tenemos un negocio, una papelería y estamos permanentemente en eso... Pero digamos no es una labor exigente, y al no serlo pues también hay mucha amplitud, mucho tiempo”.	“aquí viviendo de mis hermanas, que Dios me bendiga a mi hermana con la que estoy ahorita, todos, pero ella es la que me cuida como cuidó a mi mamita, en paz descanse.”	“Soy muy rumbera, desde chiquita me ha gustado el baile, soy cuchita, pero me fascina bailar, me gusta mucho la música, me fascina, y yo prefiero escuchar más música que ver televisión,”	“Hay gente que les cae pesado y hasta les da pena moral, pero yo no porque ya estaba acostumbrado porque... ah duré en Boyacá allá también una textilera y duré, también se terminó entonces yo estaba acostumbrado a que uno no tiene que pegarse a una sola cosa, porque cuando uno solo se pega a una cosa es cuando le puede llegar la muerte por, porque extraña uno”
	“yo no lo he sentido, a mí no me ha afectado porque al igual toda la vida he llevado levantándome a las 4 de la mañana, y corra para allá y para acá, entonces no hay el tiempo, no hay el tiempo para uno aburrirse”	“...hay mucho tiempo libre ¿no? entonces a veces uno lee, a veces salgo, sin embargo, hay días que son como de depresión ¿no?, ese es el efecto que me produce a mí”	“entonces uno tuvo que porcionar lo que tenía, en menos cantidades para que le llegara a uno...eso que yo estoy sola, estaba sola en mi apartamento, y sin embargo pues era menos arroz, menos pasta, menos todo para que me llegara hasta los 15 días, 20 días, mientras que me volvían a dar la pensión...Difícil mi amor, difícil, fuerte para uno ya mayor”	“para mí fue tremendo porque yo...a mí me sacaron ni siquiera un fin de mes sino en una quincena, a mí me sacaron el 15 de febrero de 2005. Y yo llegaba aquí, miraba para el techo y decía ¿bueno y qué hago?, porque yo, yo pienso que uno debe estudiar algo de la casa, saber hacer algo, yo nunca estudié, sino que siempre me preocupé por estudiar cosas de oficina, todo de oficina, entonces ¿qué pasó? Que	“Me siento más feliz... Porque cuando uno trabajaba, cuando trabajaba, por la obligación digamos de ser uno cumplido, con su deber, el niño o niña que estuviera llorando, que lllore porque yo me tocaba entrar a la hora precisa para trabajar, y al ratico ya se callaba, mientras que ahorita tengo el tiempo disponible, entonces lo consiento, que quiere un dulcecito o un

				cuando yo salí pensionada para mí fue tremendo, porque yo miraba y ¿yo qué hago?”	panecito, camine y no llore más, pero hay tiempo suficiente”
<b>TRANSFORMACIÓN DE ROLES</b>	“yo toda la vida he sido así, no soy del compinche y nunca fui así, siempre fui así como retiradita y sola, entonces a mí no me ha afectado”	“Yo quisiera trabajar, pero en algo diferente, totalmente diferente pero no sé en qué, pero en otra cosa ¿sí?, y a veces digo “no, pero para qué”, para tener más conflictos, para cumplir horarios, a andar corriendo, digamos que no me interesa, no me...ya no me interesa trabajar, mejor dicho.”	“Me gustó mucho bailar o me gusta todavía, y bueno, ya a mis 77 años yo creo que ya he vivido lo bueno, y lo poquito de malo que de repente pudo vivir uno por ahí”	“mi hijo me trajo que esas sopas de letras, “mami tienes que hacer que te da Alzheimer que no sé qué” y yo haga eso porque me fascina todo eso, a mí me fascina todo eso, eso de sudoku y todo eso me fascina, entonces Enrique me trajo una cantidad de libritos de esos, pero no, igual yo decía no, me hace falta mí actividad”	“Buscar la solución, como buscar más bien seguir hacia adelante mientras que Dios le de licencia a uno, el valor, porque si uno empieza a recordar lo anterior, lo pasado, le da a uno nostalgia y se pondría a llorar a todo momento, pero con eso no hay solución, entonces le toca a uno más bien como ir buscando esa senda para lo que viene, y pedirle a Dios que le conceda a uno, mientras que uno llega a la etapa.
	“Pues lo que le digo, ya uno no puede comer ciertos alimentos, es lo único, que ya las energías no son las mismas, que ya hay días en que uno está fabuloso, otros días que no, otros días y así, pero ahí va, o sea, hasta ahora me siento bien”	“...digo yo que cuando vendamos eso, la papelería y eso y quede uno realmente aquí, ya tiene que meterse uno a un club, que uno pueda ir el día que quiera, que pueda ir a sus actividades ¿no?, eso me parece a mí que hay que hacerlo. Yo tengo que hacerlo o si no me muero antes ¿no? pero me toca hacerlo”	“Nada mi amor, descansar, comer y descansar...Sí por eso es que he aumentado como 7 kilos, aumenté como 7 kilos en estos meses, pero ahí de vez en cuando, aunque sea por ahí ayudar a echarle una barridita para no estar tan de ayy, pero sí, me he vuelto muy floja, porque como estoy aquí sin hacer nada entonces no quiero como hacer nada”	“Entonces yo decía, si yo digo en otra parte no me van a recibir, por la edad no me reciben, entonces ¿qué hago?, y yo bueno, entonces ya me dijo mi hijo, mi hijo me dio mucho ánimo “no mami, tú ya te fregaste toda la vida trabajando, ya es hora que disfrutes tu pensión”	“me levanto así digamos 5, 5:30 por decir, de la mañana, a sabiendas que no trabajo, pero uno está activo”

	Pues yo digo que cuando...si se vende la papelería y eso, cuando se venda, pues yo siempre tengo que hacer, pero y cuando no pues tratar uno de salir, de viajar y disfrutar los pocos años que quedan.		“porque como ella tampoco me deja, me dice “no, no, no, quédate quieta”, “coge esto”, “come aquello”, entonces bueno, otra vez se siente uno como un bebé que lo consienten”	“Y ya de vieja pues ya lo único que hago es ¿qué? Compartir con mi familia, viajar a Panamá, he viajado a Venezuela, y a Panamá más que todo por mi hijo”.	“
<b>TRANSFORMACIÓN DE ROLES</b>			“Únicamente el día que cumplió tres años y medio de muerto, me dio un ataque de depresión, pero tremendo”.	“Sí, no, a mí sí me ha limitado porque por lo menos yo también estoy sufriendo de este brazo, no sé si es el manguito rotador o qué es, ésta mano se me inflama tremendo, y es la derecha, entonces a veces yo no puedo, digamos cuando estoy...ahorita que Irene me está ayudando, pero cuando yo estoy sola muchas veces no puedo ni barrer, hay días que no...entonces le toca a uno solo, pero entonces yo ya no, yo ya me he relajado mucho porque yo antes me angustiaba mucho por tener la casa todo el tiempo super, yo ya digo “ayy no, yo ya no me mato”, no, para uno verse enfermo, entonces mejor no”	

			<p>“Nosotras nos íbamos por la mañana e íbamos hasta ese parque que queda allá, el Timiza, hasta un día nos metimos a esos aeróbicos, y después yo estaba que no podía. Hasta bailoterapia me metí una vez allá en la residencia, no iba y fui como a dos clases, y la bailoterapia es buena. Nosotras antes nos íbamos bien temprano, y caminábamos no sé cuántas vueltas le dábamos a ese parque, al otro”</p>	<p>“A mí por lo menos me fascina reír, yo me rio mucho, mucho, desde pequeña, a mí me gusta reírme mucho, mucho. Y a mí no me gusta ver películas tristes no, porque lloro, lloro mucho, yo si lloro, hasta con una novela, pero me fascina ver cosas que me hagan reír, yo veo películas chistosas, yo trato de no ver cosas que me hagan sufrir, sino al contrario, que me animen”</p>	
<b>TRANSFORMACIÓN DE ROLES</b>				<p>“Nosotros fuimos muy bailamos muchísimo, yo bailé mucho, mucho, o he bailado, todavía, ahora que vino Enrique también bailé con él, yo bailo mucho, yo bailo sola, si estoy arreglando aquí bailando, si estoy cocinando</p>	
				<p>estoy en la cocina, bailando, a mí me fascina, y sobre todo la salsa, me fascina bailarla”.</p>	
				<p>“Leer, leer me gusta... Y me hubiera gustado, la natación me fascina, y eso sí es bueno para la columna”.</p>	
				<p>“Me va a tocar es aprender gastronomía, que ahora si me está gustando. Yo cuando estaba jovencita casi no me gustaba cocinar, ahora me</p>	

				fascina”	
				<p>“estuve en un grupo, pero no, la doctora me regañó, porque yo fui a la nutricionista y me dijo “¿tú qué estás haciendo Alejandra?” y yo le dije, “no pues yo estoy en un grupo de la tercera edad” y me dijo “¿cómo así que tú estás en la tercera edad?” y le dije, “pues claro doctora no ve que yo ya soy vieja” y dijo “qué Alejandra, usted todavía no se meta a eso” y sí, pues no me gustaba ir porque ya eran muy viejitos, y no les gustaba ya sino la música esa carranga esa vaina”</p>	
				<p>“Sí y a mí me gusta jugar en el computador, y en el celular, todos esos jueguitos de joyitas que son de tres me fascinan, y ese sudoku me gusta, porque eso sí es de matemáticas, eso sí me gusta porque esos sí los hago rápido, a mí me fascina, y en el computador hay entonces me pongo a jugar por las noches cuando me pongo a dormir”</p>	

**Tabla 8**

*Matriz sistematización variable emergente “Estrés y tensiones frente al envejecimiento”*

<b>CATEGORIA</b>	<b>SUJETO 1 (Mujer, 81 años)</b>	<b>SUJETO 2 (Hombre, 64 años)</b>	<b>SUJETO 3 (Mujer, 87 años)</b>	<b>SUJETO 4 (Mujer, 67 años)</b>	<b>SUJETO 5 (Hombre, 74 años)</b>
<b>ESTRESORES Y TENSORES FRENTE AL ENVEJECIMIENTO</b>		“me aburro hay veces, por supuesto tengo momentos de soledad y pienso yo que lo más duro de la persona es la soledad en si, muchas veces así esté en sus momentos acompañado, uno tiene momentos difíciles, de soledad, y uno ve que ella es, ahí si como decimos, la sonrisa de la amargura es la soledad”	“Un cambio muy terrible, entonces eso ha sido muy duro para uno, encontrarse uno ya en una edad avanzada, la situación económica mal, mal de salud. Entonces eso me ha agobiado bastante”	“Pues bien, bonito, bonito porque es volver a ver un chiquito en la casa y todo esto, pero... Si, como estresante, si, estresante. Como que si, a veces estresa mucho, Mauricio es más calmadito, él es más tranquilito, me dice “no se ponga así, tranquilícese que usted se está acabando, que no sé qué”.	

**Tabla 8**

*Matriz sistematización variable emergente “Estrés y tensiones frente al envejecimiento”*

CATEGORIA	SUJETO 6 (Mujer, 60 años)	SUJETO 7 (Hombre, 63 años)	SUJETO 8 (Mujer, 77 años)	SUJETO 9 (Mujer, 69 años)	SUJETO 10 (Hombre, 75 años)
<b>ESTRESORES Y TENSORES FRENTE AL ENVEJECIMIENTO</b>		<p>“Y el aspecto también emocional de no hacer también una labor permanente, de estar en la casa, no tener la presión del trabajo, del horario, del transporte, del trancón, pues eso es beneficioso ¿no? Pero al mismo tiempo tiene su defecto”</p> <p>“porque encerrarse uno si es peor, es grave”</p>	<p>“El que lo vivimos sabe, porque hay gente que no cree, dicen “no, no puede ser”. Yo y mi familia, después de las 6 de la tarde nadie a la calle, nadie, porque no se sabe en qué momento se presente una balacera, los malandros con los policías, no”</p>	<p>“, ella hace de todo y yo no, yo me dediqué únicamente, a mí me parecía que yo no me iba a envejecer, uno piensa que los años se van a quedar como ahí, como no, se pasan rápido y cuando uno se da cuenta ya está viejo y no hizo nada, ¿por qué no hice? ¿yo por qué no estudié? ¿por qué no aprendí algo para hacer en la casa?”</p>	
		<p>entonces yo me pongo a pensar todo eso y yo digo no sé, como no sé, cómo hace uno para encerrarse todos los días ¿no?, todo el día, o sea a mí me da como... miedo, como nervios, como...sí verdad, como que no sé, pues no entiendo esa relación, así cómo funcionan”</p>		<p>“cuando él se fue (El hijo), para mí fue muy duro, durísimo, yo casi me muero...pero si es dura esa etapa, sí, es muy dura, de estar solo.”.</p>	



**Tabla 9***Matriz sistematización variable emergente “Salud”*

CATEGORIA	SUJETO 1 (Mujer, 81 años)	SUJETO 2 (Hombre, 64 años)	SUJETO 3 (Mujer, 87 años)	SUJETO 4 (Mujer, 67 años)	SUJETO 5 (Hombre, 74 años)
<b>SALUD</b>	“la pasé hasta la fecha de hoy en día que estoy bien, que mi Diosito lindo me ha dado la salud, la tranquilidad, que no me faltan mis remedios”	“ya empezó a llegar la vejez con problemas de salud, que eso ya me reprime mucho el movimiento rápido, porque yo fui muy ágil”	“Me he visto muy enferma, estoy sufriendo de osteoporosis, tengo artritis, tengo diabetes, los riñones, los ojos, los oídos, bueno. Y he tenido varias caídas, y los huesos se me han... me han tenido que operar, y actualmente no puedo caminar sola, tengo que valerme de mi caminador”	“Pues que... a ver con la salud, pues lo de las rodillas, las rodillas que me han molestado porque tengo osteoporosis, artrosis, se me han ido deformando los dedos, las rodillas... la rodilla izquierda, me hicieron acá una cirugía que tengo dos tornillos, eso ya tengo tuercas y tornillos”.	“Porque a los años que tengo, me han hecho 3, 5 cirugías, dos hemorroides, tres hernias, una a las vistas y otra cirugía que tengo acá a un pulmón, por un accidente, pero hasta el momento me siento bien”
	“He tenido muchos golpes, me he caído mucho, he tenido fracturas, me he puesto hasta los ojos negros”	“Y la parte de la salud si me ha afectado mucho porque ya tengo problemas de memoria, estoy sintiendo problemas un poco delicados pero sostenibles. Lo que pasa es que yo soy una persona muy ambientosa, soy muy alegre y tal vez no me dejo afectar mucho por los problemas de salud, pues sí... pero no me voy a morir por eso”	“Muy mal, muy mal, sobre todo esa diabetes me tiene desesperada porque me dan unos ataques muy feos y el dolor de mi cuerpo, me duele la columna, me duele la cintura, todo el cuerpo porque me cogió la artritis todo el cuerpo, todo el cuerpo”	“Y ahora que me está molestando la derecha, pero eso si me da mucha pereza hacerme la operación, eso sí hasta donde yo me le aguante voy a dejar así”	“En la parte de la salud muy buena, tomándome los medicamentos con juicio”

	<p>“Por ahí acaso los males que llegan, pero esos son pasajeros, porque yo fui muy alentada cuando joven entonces ahora toca recibir todo con amor a Dios, que la tensión alta, que no puedo comer sal, que no puedo tomar azúcar, que me tengo que cuidar en las comidas”</p>	<p>“hay momentos en los que veo que ya por los problemas que genera los problemas de salud que tengo, que muchas veces es normal que generen cierta depresión, cierto decaimiento, pero eso yo lo sé soportar porque soy muy ajeno a estarme quejando ante los demás”</p>	<p>“Si, yo voy al médico, cada tres o seis meses voy porque cuando mis hijas que están responsables de mi persona tienen tiempo, entonces me llevan al médico.”</p>	<p>“Por ahí cada vez que tengo oportunidad lo hago, de nadar, de resto ¿qué? Otros achaques que me hayan resultado...no gracias a Dios no, que se me ha cortado mucho la vista, la visión, eso sí también he notado. Que vivo como muy estresada”.</p>	
		<p>“sí veo que la salud, he notado que, si se está, y lo veo con mucha normalidad, que se está agotando, que ya está llegando como un poco compleja”</p>			
<b>SALUD</b>		<p>“tengo cierto problema que me tiemblan las manos, se me olvidan las cosas, ya estoy en tratamiento de la memoria, ya tengo todo tratamiento, lo único que me están estudiando son problemas diabéticos porque tengo familia muertos por diabetes”</p>			

		<p>“yo recibo todas esas enfermedades que llegan porque si hay que recibirlas porque qué podemos hacer. Nadie se muere antes de la hora, yo siempre le he dicho hasta los mismos médicos, entonces ese es el realismo que yo tomo y será por eso que quienes me rodean saben cómo soy yo de ambientoso y de que no soy pues de echarme a morir, no. Antes le saco jugo a la vida”</p>			
--	--	---	--	--	--

**Tabla 9***Matriz sistematización variable emergente “Salud”*

CATEGORIA	SUJETO 6 (Mujer, 60 años)	SUJETO 7 (Hombre, 63 años)	SUJETO 8 (Mujer, 77 años)	SUJETO 9 (Mujer, 69 años)	SUJETO 10 (Hombre, 75 años)
<b>SALUD</b>	“yo gracias a Dios disfruto de muy buena salud, son dolencias normales que ya por ejemplo uno no puede consumir lo mismo de los alimentos porque se tiene que cuidar de ciertos alimentos, pues para no estar enfermo; algunas dolencias de piernas y eso pero de resto yo considero que tengo muy buena salud.”	“En la parte de la salud, también en el caso mío me ha afectado, y estoy en mi etapa de recuperación en este momento porque me hicieron una cirugía, entonces estoy en recuperación”	“No, gracias a Dios no mamita, gracias a Dios no, a mí ni me duele la cabeza, lo que le digo, flojera. Me dan unos deseos de dormir, hay veces tremendo, pero eso también es cuestión de la vejez ¿no?, que ya le da a uno mucho sueño, y más cuando uno está inactivo por ahí”	“y pues estoy tranquila, y pues enferma no, yo no sé, últimamente si me he sentido mal, sobre todo del lado izquierdo, me duele mucho la cadera, se me ha inflamado un pie, pero entonces el medico no, no, ya me hicieron resonancia magnética, me hicieron una gammagrafía ósea y no me encontraron una cosa...pues, yo tengo esa cosa desde hace tiempo por las malas posiciones”	“De enfermedad. Le cuento, hace un año me llegó una sorpresa, de la que yo no me imaginaba...es como una enfermedad asesina, cuando le avisa es que ya es casi tarde. Entonces hace como un año, sí un año me empezó una tos, o sea en los pulmones, una tos y una tos pero no me daba fiebre ni nada, sino una tos”
	“Dios quiera que sí, que uno siga con salud, porque mientras haya salud, pues las dolencias normales ¿no?, que me dolió acá, que me dolió acá, que me dolió acá, que me duele la cabeza, pero son normales”	“Pero en términos generales yo digo que, para la edad que tengo yo, 62 años, pues la sola cirugía que me hicieron, pero de todas formas he sido muy sano digamos de salud”.	“Mi salud está bien entre otras cosas, pero para la edad que tengo y todo mamita a mí no me duele nada, gracias a Dios.”	“yo siento que ahoritica lo que me friega es la mano, que esa mano se me inflama, cuando hago artas cosas repetitivas, se me pone la mano así que casi no puedo ni cerrarla, y preciso que es la derecha, y no se sabe qué es lo que tengo ahí”	“...fui donde el médico y me puso toda la atención y me dijo “ahí verá si sacamos un examen de los pulmones, por la tos”, era la tos, la fatiga y un poquito de flemas de sangre, entonces después le traje la copia de cómo estaban los pulmones, eso al ratico me la dieron, “aquí una masita”, aquí empezaba así unos rayoncitos, “toca que se quede”
				“Sí porque el dolor es tenaz, y a veces siento que la cadera...no sé cómo	“salí con oxígeno, y ahí lo tengo, oxígeno, ese oxígeno sí que ayuda arto, lo relaja a

				acostarme, y me sobo, que una pomada, que otra, que me tomo pastillas, pero no, el dolor es tenaz	uno, porque yo no podía subir a una escalera”
		“		“veo por internet que ahí hay buenos en YouTube, veo qué ejercicios hago, porque yo a veces hago esos ejercicios que hay en YouTube para la columna, esos los hago aquí, Enrique me regaló ese balón grande y ahí los hago”	“... y ahí tengo el oxígeno, y di en manos de una doctora, buena doctora, que estoy en manos de ella, cada mes voy y me receta unas pastillitas muy buenas, que esas vienen como que de Estados Unidos o de España o no sé”

**Tabla 10***Matriz sistematización variable emergente “Economía”*

CATEGORIA	SUJETO 1 (Mujer, 81 años)	SUJETO 2 (Hombre, 64 años)	SUJETO 3 (Mujer, 87 años)	SUJETO 4 (Mujer, 67 años)	SUJETO 5 (Hombre, 74 años)
<b>ECONOMÍA</b>	“Mi esposo fue bella persona, ya entonces empezamos, bueno empezó él porque yo nunca trabajé, a la hora que tengo no sé ni qué será cosa del trabajo ni nada”	“luego fui entrando a comprar, a contratar el periódico de la época y lo pagaba, trabajaba ya desde muy pequeño, desde muy niño me tocó trabajar puesto que yo soy huérfano de madre”	“No señora, no trabajé, en la casa toda la vida, toda la vida”	“No, y ya después como a la edad de 15 años, viendo la situación que ella vivía le dije que yo quería trabajar. Que yo quería pues ayudarle y trabajar, entonces por allá tenía de conocida a unas señoras, que una de ellas trabajaba, una hermana de la señora trabajaba en un almacén que se llama Flecha Roja, o se llamaba en ese entonces Flecha Roja, que era un almacén de sólo adornos”	“yo trabajé aquí en Bogotá manejando taxis, después manejando una flota llamada flotas Boyacá, y después volví a manejar taxi, después tuve la camioneta, la vendí, y logré trabajar con Don Alejandro Fuentes Sanín”

	<p>“ya después murió él, entonces ya me quedó como complicado porque como él era el que hacía todo para pagaba servicios y todo y yo pues de eso si no sabía nada, entonces ya como mis hijas eran ya adultas y ya sabían, entonces me colaboraron para una cosa y otra entonces yo quedé pensionada”</p>	<p>“Fui vendedor de... yo vendía en la calle, en las flotas, siempre con la... con la ambición del billete, del dinero. Ella me conseguía trabajitos garateando, trabajos rudos”</p>		<p>“Ya salí, entré al SENA, a aprender al secretariado general, bueno. En secretariado general, estuve trabajando después de ahí me retiré porque yo me retiré de la Flecha Roja, y se pusieron furiosos conmigo, porque me retiré en una temporada de diciembre también para entrar a trabajar con un señor Alejandro Fuentes, que tenía un almacén de plásticos, todo artículo de plásticos, allá empecé a trabajar”</p>	<p>“Después yo vendí la camioneta, y me contrató fijo, con el duré como unos 10 años también trabajando, se llamaba Fax comercial, tenía plásticos y todo lo relacionado con plásticos”</p>
		<p>“Bueno, eso ya es parte de mi niñez, me tocó inclusive dormir muchas veces en el suelo, ya de ahí en mi adolescencia fui creciendo, ya trabajaba, ya fui ganando más, ya fue cambiando y ya de un momento a otro salió venir a conocer a Bogotá”</p>		<p>“cuando volvimos de la finca me fui a trabajar con él en esa empresa, se llamaba Multipartes comercial que era de autopartes, lámparas, espejos, stop, adornos,</p>	<p>“Él compró una finca en Carmen de Apicalá, y yo viajaba con él, los sábados a las seis de la mañana y regresábamos los domingos, el cual simpatizó mucho conmigo y me tuvo mucha confianza, era una</p>
		<p>“me he defendido toda la vida, así como un gran vendedor. Le puedo decir que esa es mi profesión y hoy por hoy vivo de las rentas, tengo una pequeña casa, además soy pensionado”</p>		<p>todo esto de carros, y duré 11 años con él”</p>	<p>persona muy agradable, muy agradable, y me dijo que me fuera a administrarle la finca de él”</p>

				<p>“yo lo que necesito es trabajar, si sigo aquí me enloquezco, ganar algo y saber que estoy haciendo algo, y que todavía soy útil, porque yo pasé un tiempo en que mandé muchas hojas de vida, muchas hojas de vida, y no. No, por ahí duré en una empresa, que entré y se llamaba Industrias Rex, pero yo no, no sé, no me adapté”.</p>	<p>“yo era el administrador de la finca, ya encontré administrador y me vine para Bogotá, con mi trasteo para Bogotá, ¿qué me pongo a hacer yo? A hacer acarreos, y ya me ganaba la vida haciendo acarreos, ahí al frente de la casa de mi suegra si me echaba mis buenos sueños, y había trabajito bueno, cuando trabajaba, trabajaba”</p>
				<p>“allá me veía como una señora que ayudaba a la cocina, con delantal, con gorra de esas cofias y todo y ahí empecé. A mí pues me dio durito, sí pero no, eso es el ego, y uno tiene como que apachurrarlo un poquito, para poder salir adelante porque si uno se pone que no porque si yo soy esto no hago esto porque eso no, no. Yo necesitaba trabajar, yo necesitaba trabajar entonces eso él ya se fue acostumbrando y yo me fui acostumbrando y ya, me gustó. Allá en Arrayanes también duré como 11 años, como 11 años, sí”.</p>	<p>“pero yo juicioso trabajando allá, ya entonces yo estando en Praco cuidando esa maquinaria, transcurrieron unos años como 3 años, cuatro años allá cuidando la maquinaria”</p>



				<p>“Me retiré y ya ahí estaba más o menos con el tiempo de pensionarme, entonces terminé de pagar los meses que me faltaban o el tiempo que me faltaba y me retiré y ya me puse fue a criarle ahí a Juan Andrés”</p>	<p>“Valió la pena porque ya debido a mi juicio, me dieron mi orden, me dieron respeto con mis señores, y me trasladaron para Bogotá, “Usted se va para Bogotá, ¿a hacer qué?” a repuestos, y la maquinaria la dejaron allá encargada con otra persona”</p>
				<p>“Ya me pensioné y estoy viviendo pues de mi pensión, ahí el mínimo porque es lo que paga el gobierno, un poquito más, un poquito más eso sí, eso está, decimos que mínimo mínimo no, un poquito más del mínimo. Y ahí, en la lucha”.</p>	<p>“y ya a los 60 años comenzó Gabriel Espitia “Bueno Mauricio, ya hay que mirar lo de la pensión”, ya llegó la pensión, ya llegó todas esas cosas y a llenar documentaciones”</p>

**Tabla 10***Matriz sistematización variable emergente “Economía”*

<b>CATEGORIA</b>	<b>SUJETO 6 (Mujer, 60 años)</b>	<b>SUJETO 7 (Hombre, 63 años)</b>	<b>SUJETO 8 (Mujer, 77 años)</b>	<b>SUJETO 9 (Mujer, 69 años)</b>	<b>SUJETO 10 (Hombre, 75 años)</b>
	“Y yo también soy pensionada, yo trabajé en empresas particulares, no con el estado, no tuve esa fortuna”	“empecé a trabajar en el banco Popular, donde trabajé 16 años, después ingresé a la Fiscalía General de la Nación, trabajé 18 años y me pensioné hace 4 años.	“Yo entré a trabajar como a los 14 años tal vez, 14 años y medio, y bueno, después me casé, viendo que era la libertad	“cuando ya empecé a trabajar acá, yo pensé que no me iban a recibir porque ya tenía yo 42 años, entonces dije pues sí, cuando yo llegué aquí me dijeron que no que ya a los 38 años ya uno es viejo”	“el mismo día que vine a visitarla, empecé a trabajar, y ahí duré como 15 años, luego de ahí duré como 1 año en receso, luego después estuve en una empresa nuevamente... Estuve en la secretaría de hacienda, allá duré 19 años.”

<b>ECONOMÍA</b>	<p>“...y actualmente pues tenemos... hemos tenido negocios, restaurantes...muy duro, y ahora la papelería, ya llevamos como 12 años con la papelería y bien”</p>	<p>“Llevo 4 años pensionado y eso tiene dos aspectos, positivos...aspectos positivos y negativos ¿no?, la pensión, el pensionarse uno... Es un anhelo que todo ciudadano tiene ¿no?, lograr la pensión, yo y muchas personas por los cambios que ha habido en En el reglamento pensional, pues mucha gente no puede pensionarse, por muchas razones ¿no?,”</p>	<p>“me quedé sola, pues sin mi esposo, y mis hijos cada quién tiene su obligación, entonces me tocó venirme porque me quitaron mi pensión que me habían dado a mí por vejez, me la quitaron, porque como me iban a dar la de mi esposo, de sobreviviente, entonces me quitaron la mía, y me quedé con ese dinero de allá que no cubre nada para uno solo mi amor entonces imagínate”</p>	<p>“entonces ya me puse a trabajar, entonces pasé una hoja de vida, y me entrevistaron y todo y pues salí bien gracias a Dios porque la mayoría eran muchachas, porque yo soy auxiliar contable, entonces yo dije no pues al lado de tantas sardinas yo dije no pues a mí qué me van a recibir aquí, pero entonces les gustó fue la experiencia, y entonces ahí quedé y ahí salí pensionada, duré en esa oficina 10 años y medio, ya por la edad ya salí pensionada, y no me dejaron trabajar más pues porque había que darle la oportunidad a las jóvenes que estaban trabajando.”</p>	<p>“Hasta que hubo un momento de, ¿cómo se llama eso cuando echan bastante pueblo?... Ahí calé, pero me hicieron un bien, faltaba como seis meses para la pensión”</p>
	<p>“... si se vende la papelería, pues hay muchas cosas en la casa que uno por el tiempo no puede hacer, entonces primero sería poner al día la casa, luego la casa en Villavo, las cosas así, y después uno</p>	<p>“Yo logré eso y es una gran meta, porque lograr pensionarse como le digo yo es muy complicado hoy ¿no?, yo logré esa meta y es una gran satisfacción, porque uno está económicamente bien,</p>	<p>“No me dejó trabajar mi esposo jamás, únicamente me dediqué al hogar”</p>		<p>“Con la administración que me dieron, terminé de cancelar las cuotas que me faltaban, para completar la pensión, completa, y salí pensionado, pero en cuanto al seguro social”</p>

<b>ECONOMÍA</b>	ahí sí ve que hace, ya se verá qué se hace	digámoslo bien, y no tiene ese aspecto laboral, la presión de la labor ¿no? de estar permanentemente cumpliendo horarios, marcando tarjeta, presionado por un jefe”			“17 años hace que no trabajo”
		“incluso cuando yo salí pensionado, yo fui a la Procuraduría y me daban puesto, y buen puesto, y me puse a pensar “yo salí de trabajar y volver a trabajar, no” otra vez con maletín, a audiencias, a todo eso me dije “no yo no vuelvo a eso”.	“Sí, ya la pensión no le alcanza a uno para nada, para nada. Si un kilo de arroz cuesta 6000 bolívares, la pensión son como 30 y pico de bolívares, no me acuerdo ni cuánto nos dan”		
		“, yo creo que trabajar ya no, pues en la papelería de pronto ¿no? hay permanente está uno ahí, de pronto si estamos en el proyecto de vender eso, haría otro negocio, por ejemplo, no sé qué otra cosa, pero me gustaría una actividad así”			

## 2. Análisis de resultados

Para el análisis de los datos obtenidos, el trabajo se dividió en dos partes: primero, se realizó un análisis a partir de la triangulación de las variables emergentes de campo para comprender cada proceso de envejecimiento de manera integral. Y en un segundo momento, el análisis se construyó a partir de la discusión entre la información revisada desde el estado del arte, frente a los datos emergentes en el campo, lo cual estaría sustentado desde el interés metodológico de la hermenéutica.

En principio, la triangulación fue de gran utilidad como método de análisis debido a que permitió, como su nombre lo indica, triangular la información recolectada sobre las experiencias del proceso de envejecimiento de acuerdo con las diversas variables que emergieron en campo y que a su vez facilitaron la comprensión de las diversas relaciones entre las experiencias de cada sujeto frente a los diversos subsistemas con los que está en constante interacción. De igual forma, según Denzin (1970)-citado en Alzás y Casa (2017)- postula que mediante la triangulación en toda investigación social, es posible un enriquecimiento teórico de los datos, debido a que permite un análisis que va de acuerdo con criterios espaciotemporales o según las personas objetos de estudio. Por lo cual, en esta investigación se tuvo en cuenta dicho planteamiento al entender cada triangulación como una relación de distintos elementos que tenían características particulares por caso y que a su vez dichas relaciones estaban ligadas a un contexto que le otorgaba distintos rasgos o características que permitían distinguirse entre sí.

Por esta razón, se realizó una triangulación de caso por caso (Tabla 11), a partir de las variables con que se sistematizó la información obtenida, con el fin de comprender cómo en el proceso de envejecimiento interactúan varios aspectos a la vez, como, por ejemplo:

1. *Transformación de roles -- Sistema de significaciones sobre el envejecimiento -*

*Interacción:* Puesto que “el desempeño de roles activos durante el proceso de envejecimiento resulta crucial para la percepción que tiene la persona de sí misma y para su adaptación social” (Ferrada & Zabala, 2014, P. 124). Es decir, la transformación de roles que la persona puede enfrentar durante de su experiencia de envejecer, puede ser un factor importante para la concepción que tiene de sí mismo, así como de la significación que le otorga a su proceso de envejecimiento.

2. *Estresores y tensores frente al envejecimiento – Salud – Sistema de significaciones sobre*

*el envejecimiento:* Debido a que posibles dificultades de salud pueden resultar ser un factor estresor o tensor frente a la experiencia de envejecer, lo cual puede intervenir en el significado que el sujeto le otorga a dicha experiencia.

3. *Familia – Salud - Transformación de roles:* Con el paso de los años, y de acuerdo con las necesidades de salud de las personas, en muchos casos pueden emerger ajustes en los roles de los miembros de la familia para el cuidado del adulto mayor.

4. *Familia – Economía - Transformación de roles:* Tras la jubilación, la pérdida del cónyuge, o de acuerdo con el rol que el adulto mayor ha mantenido dentro de su familia, el factor económico puede llevar a que, durante su proceso de envejecimiento, puedan ser independientes o dependientes económicamente de sus familiares.

5. *Transformación de roles – Familia – Interacción:* De acuerdo con los cambios a los que el sujeto se va enfrentando durante su proceso de envejecimiento, la familia o los sistemas con los que interactúa, pueden llegar a ser de gran influencia para la adaptación y apoyo durante su envejecimiento.

6. *Transformación de roles – Economía – Salud:* En el caso de que existan inconvenientes de salud o a nivel económico, por ejemplo, es posible que se presenten cambios o ajustes en el rol que el adulto desempeña dentro de su familia o la comunidad donde convive.

De acuerdo con lo anterior, es importante esclarecer que cada triangulación se construyó y estuvo justificada desde información que encontré en el estado del arte, así como desde criterios que propuse como investigadora, para poder analizar el envejecimiento desde distintos dominios de manera integrada. A continuación, se presenta el análisis de las 6 triangulaciones anteriormente propuestas en relación con cada participante de la investigación.

**Tabla 11**

*Matriz triangulación caso por caso.*

	<b>SUJETO 1</b> <b>(Mujer, 81 años)</b>	<b>SUJETO 2</b> <b>(Hombre, 64 años)</b>	<b>SUJETO 3</b> <b>(Mujer, 87 años)</b>	<b>SUJETO 4</b> <b>(Mujer, 67 años)</b>	<b>SUJETO 5</b> <b>(Hombre, 74 años)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Transformación de roles Sistema</b></li> <li>• <b>significaciones sobre el envejecimiento</b></li> <li>• <b>Interacción</b></li> </ul>	<p>La vejez es vista como “algo bendito y toca aceptarla como llegue”, ya que, desde su experiencia vital, envejecer ha sido un proceso donde la transformación o los cambios que ha notado en sus rutinas se enfocan en disfrutar su vejez con tranquilidad, basado en un equilibrio espiritual debido a la fe católica que profesa, además de la importancia de la compañía de sus familiares y amigos.</p> <p><i>“toda mi vida ya es tranquila”</i></p>	<p>A partir de los cambios en sus rutinas debido a problemas de salud, por ejemplo, se evidencia como envejecer implica fortalecerse frente a las situaciones difíciles y así brindar ese ejemplo de fortaleza y resistencia a sus familiares y conocidos. Además de esto, se encuentra que un eje importante es estar en tranquilidad, y en compañía de su esposa, quien la concibe como un eje de apoyo.</p> <p><i>“no soy pues de echarme a morir, no. Antes le saco jugo a la vida”</i></p>	<p>Con el paso de los años, ha aprendido a recibir la vejez con resignación y paciencia, debido a que el envejecimiento le ha resultado ser un proceso difícil por los problemas de salud que han llevado a que no pueda realizar muchas actividades de cuidado personal y del hogar.</p> <p><i>“así como estoy tan enferma y tan de avanzada edad, pero amo tanto la vida...Que me da miedo morir”</i></p>	<p>A pesar de que no se define como alguien viejo, esta mujer reconoce como el paso del tiempo a veces se refleja en las cosas que a veces no puede realizar de igual forma como las llevaba a hacer antes, pero destaca a su vez como su esposo es un apoyo en las rutinas o actividades cotidianas que realiza.</p> <p><i>“Yo no me siento vieja”</i></p>	<p>Envejecer ha resultado ser un proceso de cambios en las rutinas, debido a que todo se ha orientado en el disfrute de la compañía de su esposa y el cuidado de sus nietos. Define que el envejecer no ha interrumpido su carácter activo, sino que ha ido aprendiendo a realizar distintas actividades para no quedarse quieto y seguir disfrutando de su vida.</p> <p><i>“Bien, me siento contento feliz, no me siento viejo”.</i></p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estresores y tensores frente al envejecimiento</b></li> <li>• <b>Salud</b></li> <li>• <b>Sistema</b></li> <li>• <b>significaciones sobre el envejecimiento</b></li> </ul>	<p>En la aceptación por los cambios que se suelen presentar en el ir envejeciendo, no se manifiestan tensiones o estresores frente a los “males que llegan”, sino que se presenta una recepción a las limitaciones o restricciones médicas, llevando así a que se desarrolle una actitud de acogida a los cambios.</p>	<p>Los problemas de salud son vistos como algo normal de la llegada de la vejez, sin embargo, a pesar de que autónomamente se motiva a soportar y a no decaerse, concibe que la soledad puede ser un tensor en los procesos de enfermedad, es por esto que rescata que lo importante es estar rodeado de los que se quiere y poder llevar así con aceptación la complejidad de su situación clínica.</p>	<p>El envejecer, como ya se mencionó, ha sido difícil debido a los problemas de salud que ha presentado y que le han dificultado su diario vivir. Sin embargo, otro de los estresores en el proceso de envejecimiento es la parte económica, debido a que resalta cómo desde su juventud nunca pensó ni planeó nada para llegar a la edad que tiene actualmente.</p>	<p>En este caso, se evidencia que una de las tensiones del envejecer ha sido criar a su último nieto, debido a que las condiciones de salud a veces le dificultan “seguirle el ritmo” al niño, lo que lleva a que muchas veces se estrese o se irrite. Sin embargo, destaca cómo en ocasiones cuando se siente desmotivada concibe que la familia es su razón de ser.</p>	<p>A pesar de que ha tenido varias dificultades de salud, que lo han llevado a varias intervenciones quirúrgicas, manifiesta que no existe algún estresor o tensor en su envejecimiento, sino que toma todo con calma y lleva los cuidados médicos con juicio.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Familia</b></li> <li>• <b>Salud</b></li> <li>• <b>Transformación de roles</b></li> </ul>	<p>La familia aparece como eje central en el acompañamiento y cuidado en el envejecer, debido a que ocupa un lugar muy importante dentro de su familia, lo que lleva a que estén atentos a sus necesidades y sean “consentidores”. Puntualmente, la persona destaca el sostén de una de sus hijas en los procesos médicos que lleva, así como en la implementación de estrategias o juegos para que mantenga “en forma” el ámbito cognitivo.</p>	<p>El apoyo de su esposa en los cambios físicos y de salud que ha presentado con el paso de los años, aparece como un elemento central, debido a que es quien lo acompaña y lo fortalece. Su familia extensa, se orienta más hacia la familia de su esposa, quien le brinda apoyo y motivación para salir adelante, debido a que en los momentos de crisis en su salud suelen estar muy pendientes de sus avances.</p>	<p>Presenta varios inconvenientes de salud que han llevado a que se convierta, en gran parte, dependiente para su cuidado y el desarrollo de actividades cotidianas. Sin embargo, destaca cómo dos de sus hijas están pendientes de su salud, la asistencia a citas médicas y el cuidado de ella.</p>	<p>Como se mencionó con anterioridad, concibe que la familia es la razón de ser y la razón para salir adelante cuando se siente decaída o desanimada. Su esposo es su compañero y apoyo en las actividades del hogar, así como en las decaídas de salud cuando la han operado. Además de esto, su compañero resulta ser un gran cuidador y de ayuda para las actividades que le gustan a hacer, como la natación, que a su vez ha beneficiado sus problemas de salud.</p>	<p>Por su historia familiar, es un hombre que ayuda en el hogar por iniciativa propia y por gusto. Por esta razón, el trato con su esposa es de colaboración y apoyo conjunto tanto en la realización de actividades cotidianas en la casa, como en el cuidado mutuo de las condiciones médicas que cada uno tiene. En relación al cuidado de sus nietos, trabajan con su esposa en conjunto para cuidarlos debido a que su nieto menor requiere de más atención por su edad, y por ende, de más exigencia física.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Familia</b></li> <li>• <b>Economía</b></li> <li>• <b>Transformación de roles</b></li> </ul>	<p>Al no trabajar nunca, sino al dedicarse a las labores del hogar, sus hijos fueron de gran apoyo tanto moral como económicamente tras la pérdida de su esposo, quien era el que mantenía el hogar. Al obtener su pensión por viudez, obtiene independencia económica de sus hijos.</p>	<p><i>“yo pa qué me jodo, pa qué más, si lo que tengo es suficiente”</i> Tras la obtención de su pensión y a través de otras alternativas para mantener activa su economía, ha permitido que permanezca el rol en su familia de ser quien mantiene económicamente el hogar, lo que lleva a que la persona conciba una autonomía e independencia total de sus hijos, y que llevan a que esté en tranquilidad con su esposa, disfrutando el diario vivir.</p>	<p>Como se mencionó con anterioridad, la parte económica es un punto difícil en el proceso de envejecer, ya que además de la dependencia física que tiene por los cambios y problemas de salud que ha tenido, depende económicamente de una de sus hijas, quien es la que mantiene a sus padres y el hogar, debido a que nunca trabajó y no obtuvo algún tipo de pensión.</p>	<p>Obtener su pensión fue el resultado de varios años de trabajo y de apoyo familiar, debido a que en un momento contribuyeron a que pudiese seguir pagando las cuotas para cotizar su pensión, además de la posibilidad de ayuda de uno de sus hijos para conseguir un trabajo que le permitió culminar el tiempo legal requerido para ser pensionada y así poder llevar una vida tranquila.</p>	<p>A pesar de que el rol de padre es el de cuidado y manutención del hogar, en tiempos difíciles en su trabajo, su esposa fue de gran apoyo para equilibrar las cargas económicas en los gastos que tenían en determinado momento. En la actualidad, gracias a su pensión, debido a muchos años de trabajo, puede mantener su hogar y llevar sus días con tranquilidad en compañía de su esposa y nietos.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Transformación de roles</b></li> <li>• <b>Familia</b></li> <li>• <b>Interacción</b></li> </ul>	<p>La familia aparece como un cuidador central y como fuente de apoyo en su proceso de envejecimiento, debido a que sus hijos, nietos y bisnietos se preocupan mucho por ella, en relación a su salud, su equilibrio emocional, su bienestar económico, entre otros. En relación a sus amistades y conocidos, también manifiesta como la cuidan y la aprecian.</p>	<p>Como se ha mencionado, la esposa resulta ser un eje principal de cuidado y apoyo en los cambios que ha enfrentado en su proceso de envejecimiento. Sus hijos y sus nietos, resultan ser una motivación para continuar, debido a que le generan felicidad y satisfacción en el buen cumplimiento de su rol como padre y abuelo.</p>	<p>Su familia es un punto importante en su vida, debido a que la tratan bien y la “estiman mucho”. Sin embargo, las personas que están más pendientes de ella y que están atentas de su cuidado son sus dos hijas, que están pendientes de ir a su casa y revisar que esté bien y su hermana menor, con la que tienen rutinas de llamadas para estar pendientes entre sí.</p>	<p>Al considerarse como una persona introvertida, la rutina de sus días se centra en las labores del hogar, el cuidado de sus nietos y la compañía de su esposo, debido a que no tiene amigos. Sin embargo, los fines de semana suele cambiar la rutina ya sea para aprovechar e ir a nadar o salir de paseo con su hermana, sus hijos y nietos.</p>	<p>Considera que no tiene amigos, sino conocidos, es una persona atenta y colaboradora, lo que ha permitido que las relaciones con su familia sean buenas. Sus actividades rutinarias se centran en la ayuda en el hogar, así como en el cuidado de sus nietos al llevar y recogerlos del colegio. Además de esto, rescata la importancia de su familia como una de sus prioridades en la realización de sus actividades y planes.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Transformación de roles</b></li> <li>• <b>Economía</b></li> <li>• <b>Salud</b></li> </ul>	<p>La tranquilidad que caracteriza el proceso de envejecimiento se basa en gran parte en que tiene una economía estable gracias a la pensión que recibe, y que a su vez permite que acceda a buenos servicios médicos y a tratamientos continuos de ciertas enfermedades que padece.</p>	<p>A pesar de que siempre fue activo laboralmente para poder sostener su familia, los quebrantos de salud llevaron a que implementara otras estrategias para mantenerse económicamente activo.</p>	<p>Los problemas de salud y a nivel económico, han llevado a que la transformación de su rol dentro de la familia sea de alguien dependiente y de constante ayuda, lo que le ha llevado a que se genere cierto malestar por esta situación.</p>	<p>Luego de largos años de trabajo, y tras la obtención de su pensión, su proceso de envejecimiento se ha centrado en el cuidado de su salud a través de la realización de actividades como la natación.</p>	<p>Tras obtener su pensión, su proceso de envejecimiento se ha centrado en el cuidado de sí mismo y en el cuidado de su esposa, tomando las situaciones con tranquilidad y buscando un equilibrio físico y emocional.</p>
---	--	--	---	--	---

**Tabla 11**

*Matriz triangulación caso por caso.*

	<b>SUJETO 6</b> <b>(Mujer, 60</b> <b>años)</b>	<b>SUJETO 7</b> <b>(Hombre, 63</b> <b>años)</b>	<b>SUJETO 8</b> <b>(Mujer, 77</b> <b>años)</b>	<b>SUJETO 9</b> <b>(Mujer, 69 años)</b>	<b>SUJETO 10</b> <b>(Hombre, 75 años)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Transformación de roles</b></li> <li>• <b>Sistema significaciones sobre el envejecimiento</b></li> <li>• <b>Interacción</b></li> </ul>	<p>El envejecimiento, al ser visto como algo natural, permite que se reconozcan los distintos cambios en las rutinas, las capacidades físicas, entre otros, como algo normal pero que debe tener cuidado, es decir, en este caso se evidencia lo importante que resulta el ser independiente y responsable de sí mismo con su cuidado en la alimentación y en las actividades que realiza para tener un envejecimiento tranquilo y sin que lleve a depender de otros.</p> <p><i>“yo quiero que el día que mi Dios me llame a decir ‘ya es hora’, que se así, yo caminando con todas mis facultades para no estar molestando a nadie”</i></p>	<p>Envejecer implicó un fuerte cambio en las rutinas y los roles debido a que, tras obtener la pensión, considera que se ha encerrado en el hogar y los hijos, lo que lo ha llevado a considerar al envejecimiento como un proceso difícil de llevar por la soledad y la falta de actividad. A partir de esto, reconoce la importancia de buscar amistades y de establecer contactos frecuentes con la familia y conocidos.</p> <p><i>“La vida cada día es como más corta, y eso yo veo que se enferma uno, pienso yo, si uno no hace nada”</i></p>	<p>Envejecer ha sido un proceso concebido como algo natural. Sin embargo, tras quedar viuda, los roles y las rutinas que llevaba tuvieron un cambio fuerte. Además de esto, las condiciones sociopolíticas de su país llevaron a que su rol autónomo se viera afectado y llegara de nuevo a Colombia, en principio, como alguien dependiente.</p> <p><i>“Lo único que le digo a mis hijos es que no me limiten”</i></p>	<p>Envejecer ha implicado un proceso que le ha traído aprendizajes y experiencias que le han facilitado llevar relaciones interpersonales sólidas y de acercamiento al otro como alguien al que se puede ayudar u orientar. Tras los cambios en la rutina, y algunas complicaciones de salud, los amigos y conocidos resultan ser importantes para sobrellevar las dificultades que se van presentando.</p> <p><i>“La vejez es muy bonita, y que uno tiene mucha experiencia y uno puede aconsejar a las personas”</i></p>	<p>Envejecer es considerado como un proceso que trae muchas experiencias consigo. Sin embargo, se concibe dicho proceso como algo natural y de aceptación porque es un punto del “ciclo de la vida”, lo que es sustentado a partir de unas fuertes creencias religiosas que han llevado a tomar al proceso con aceptación y con tranquilidad de que la muerte es algo natural y de que lo importante es tener buena compañía.</p> <p><i>“Yo vivo más bien relajado, toca uno darse uno mismo la vida”</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estresores y tensores frente al envejecimiento</b></li> <li>• <b>Salud</b></li> <li>• <b>Sistema significaciones sobre el envejecimiento</b></li> </ul>	<p>En este caso no se evidencia algún tensor o estresor frente a su proceso de envejecimiento. En el ámbito de la salud, sí reconoce como a veces existen ciertos “achaques”, falta de energía, entre otros factores que se han venido presentando en éstos últimos tiempos y que considera normal por su mismo proceso de envejecer, sin embargo, rescata cómo frente a estos “síntomas” se debe tener cuidado de sí mismo y se deben implementar rutinas para mantenerse sano.</p>	<p>La falta de actividad o de labores como el trabajo, han generado que este sea un factor estresante en su proceso de envejecimiento, ya que, según esta persona, interviene a nivel físico y a nivel emocional, debido a que aspectos como la soledad, la monotonía, el sedentarismo y otros elementos generan sentimientos como ansiedad o miedo frente a sus rutinas futuras.</p>	<p>La crisis económica que vivió en el país en que residía resultó ser un factor estresante frente a su proceso de envejecimiento, ya que afectó su salud en un momento por la baja de peso que tuvo tras no poder conseguir alimentos por la inflación económica de su lugar de residencia, así como la crisis económica por el cambio de la moneda, la pérdida de la pensión por vejez y el corto monto de pensión de viudez, la inseguridad de su ciudad, etc. Todos estos factores llevaron a que tuviese que regresar a su país de origen y pudiera tener una vida un poco más tranquila.</p>	<p>En este caso, un factor estresante ha sido la soledad, debido a que ha enfrentado etapas en que el estar sola le ha traído episodios de depresión. A partir de esto, se encuentra un tensor y es la falta de actividad, debido a que menciona lo importante que hubiese sido aprender habilidades manuales o actividades del hogar, ya que, al no saber sobre estas habilidades, concibe que no tiene gran cosa por hacer, y que en esa falta de actividad y con la soledad, se puede tornar un tanto estresante su proceso de envejecimiento.</p>	<p>La misma aceptación del envejecer como algo natural, ha permitido que no existan estresores o tensores frente a su proceso de envejecimiento. Frente a la salud, a pesar de que ha tenido complicaciones médicas, responde que es de aceptación y de saber llevar las enfermedades con calma a partir de encomendarse según la fe que profesa, ya que a partir de esta espiritualidad es que se le ha facilitado asumir y sobrellevar eventos difíciles.</p>
<p><b>Familia</b> <b>Salud</b> <b>Transformación de roles</b></p>	<p>Como bien se ha mencionado, esta persona considera lo importante del autocuidado y de llevar buenas rutinas para gozar de buena salud y no llegar a intervenir con su familia, es decir, menciona constantemente lo mucho que le preocupa llegar a ser dependiente de sus hijos y lo importante que le resulta ser autónomo en la</p>	<p>En este caso, se manifiesta el goce de un buen estado de salud, sin embargo, se destaca lo importante que resulta el contacto constante con la familia como fuente de apoyo, de compañía y de distracción en momentos difíciles.</p>	<p>A pesar de que goza de buena salud, su familia ha sido de gran apoyo tanto en su anterior país de residencia, como su hermana con la que vive en la actualidad. La preocupación de su familia por mantener su bienestar a pesar de las difíciles condiciones en que su país de residencia se encontraba, permitieron que se propusieran</p>	<p>En este caso, se han presentado ciertos inconvenientes en su salud, lo que ha llegado a afectar sus rutinas y su desempeño en labores básicas del hogar, lo que ha traído sentimientos de frustración y tristeza. Sin embargo, menciona que a pesar de estos cambios, ha aprendido a adaptarse y a dejar de inquietarse cuando no puede</p>	<p>Las complicaciones de salud que ha llegado a tener no han afectado sus rutinas, hábitos o costumbres. En relación a su familia, sus hijos y su nieto mayor, según él, son las personas que han estado pendientes y han sido de gran apoyo en los momentos difíciles con su salud. Sin embargo, menciona lo importante que le resulta no interferir</p>

	realización de sus labores.		enviarla a Colombia para evitar que su salud se viera deteriorada, y al llegar a casa de su hermana, se han encargado de cuidarse mutuamente.	mantener sus actividades del hogar al día. Además de esto, frente a la salud, su hijo, a pesar de la distancia, está pendiente de sus procesos médicos.	en las rutinas de trabajo de sus hijos por sus problemas de salud, es decir, intenta no ser dependiente de ellos.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Familia</b></li> <li>• <b>Economía</b></li> </ul> <b>Transformación de roles</b>	Tras quedar pensionada, se ocupa de un negocio que tiene junto a su esposo y que le permite mantener un rol activo dentro de su familia como alguien encargado de cuidar y ayudar al sustento del hogar. El trabajo en dicho negocio ha permitido que la soledad no sea algo que intervenga en su proceso de envejecimiento, sino que le ha permitido mantener buenas relaciones interpersonales, así como mantener sus rutinas diarias.	Al obtener su pensión, en este caso, viene acompañado de un cese de actividades que ha generado cierto malestar y preocupación por la falta del qué hacer y el contacto con otras personas. Su familia es importante y mantiene el rol de cuidador y de proveedor en su hogar. Sin embargo, destaca lo importante que le resulta buscar nuevas amistades y nuevos contactos para sobrellevar el cambio de haber salido pensionado.	Tras quedar viuda, obtiene su pensión por sobreviviente lo que permitió que fuera independiente a nivel económico de su familia, debido a que durante su matrimonio fue dependiente económicamente de su esposo ya que no la dejó trabajar. Sin embargo, tras la crisis de su país de residencia, debe migrar de nuevo a Bogotá, su ciudad natal, y su rol de proveedor en su hogar cambia al llegar a vivir con su hermana.	Cuando obtiene su pensión, entra en crisis por la falta de actividad, a lo cual su hijo fue de gran apoyo para conseguir nuevas actividades en qué desempeñarse como juegos de habilidad mental, películas, entre otras. Mantiene su independencia económica y ha aprendido a sobrellevar la falta de actividad con hábitos como la lectura, el baile, juegos virtuales, internet, etc.	Tras largos años de trabajo, obtiene su pensión que le ha permitido mantenerse independiente económicamente de su familia, sin embargo, a pesar de que la mayoría de sus hijos ya son independientes, mantiene su rol de proveedor en el hogar.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Transformación de roles</b></li> <li>• <b>Familia Interacción</b></li> </ul>	<p>El estar ocupada con el negocio que tiene, ha permitido que se mantenga activa y que conozca personas por la atención de público que tiene en este lugar. A pesar de que manifiesta que es tímida y que la mayor parte de su vida ha sido solitaria o apartada de lo social, se destaca cómo mantiene contacto con su familia a pesar de la distancia, a través de las redes sociales o por llamadas telefónicas y a su vez, se evidencia cómo mantiene buenas relaciones interpersonales gracias a su trabajo.</p>	<p>Como se ha mencionado con anterioridad, al obtener la jubilación, creó un cambio en sus relaciones inter e intrapersonales por la falta de contacto con los otros, a nivel interpersonal, se evidencia cómo se ha preocupado por buscar nuevas amistades, así como retomar un contacto más constante con su familia. Y a nivel intrapersonal, se presenta una constante interrogación a sí mismo para combatir la soledad y el encierro que puede darse en sí mismo y con su familia.</p>	<p>Tras su viudez y el cambio de vivienda que debe realizar por las condiciones en las que se encontraba, su familia, a pesar de la distancia, han sido de gran apoyo, y para esto, se han ayudado de las redes sociales para poderse mantener en contacto y estar pendientes entre sí. En el caso de su hermana, con quien vive en la actualidad, además de un apoyo ha sido de gran utilidad para mantenerla activa, para cuidarse entre sí y para realizar actividades como salir a caminar, bailar, etc.</p>	<p>Tras la partida de su hijo a otro país, el cambio en sus rutinas o hábitos fue bastante fuerte, sin embargo, menciona que a pesar de que hace varios años salió pensionada, mantiene contacto frecuente con un grupo de amigas del lugar donde trabajaba. Además de esto, menciona como su familia, en el caso de su hermana y hermano han sido de gran apoyo y constancia en este tiempo. Por último, destaca cómo se caracteriza por ser una persona amigable y atenta con sus vecinos o personas que viven en su barrio.</p>	<p>Tras obtener su pensión, en vez de presentar ansiedad o inquietud por la falta de actividad, manifiesta que le permitió disfrutar más a sus nietos, debido a que tenía mayor disponibilidad de tiempo y pudo tener mayor disposición para consentirlos. En el ámbito de sus relaciones interpersonales, manifiesta como con un grupo de amigos que viven cerca de él, han creado rutinas para mantenerse entretenidos como ir a caminar, a tomar café, entre otros.</p>
--	--	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Transformación de roles</b></li> <li>• <b>Economía</b></li> <li>• <b>Salud</b></li> </ul>	<p>Al trabajar en su negocio se ha mantenido activa, sin embargo, sí menciona cómo a veces las energías no le dan para mantener al día el hogar y el negocio, ya que las labores domésticas le tocan a ella sola. Además de esto, menciona que si se llega a vender el negocio que tienen, se dedicaría a descansar, a viajar y a disfrutar su vejez.</p>	<p>Tras la inquietud y el malestar que le ha creado el cambio de actividad por la obtención de su pensión, existe una alta preocupación por buscar nuevas actividades o hábitos para evitar el decaimiento físico y psicológico, por esta razón manifiesta buscar nuevos amigos y contactos para viajar y compartir, o por otra parte, intentar practicar deportes o actividades en algún lugar de recreación.</p>	<p>Al gozar de buena salud, y al ser pensionada, se ha dedicado a descansar y disfrutar de su vejez en compañía de su hermana. Además de esto, menciona cómo en la tranquilidad que goza actualmente se ha vuelto un tanto “floja”, pero que han intentado con su hermana mantener rutinas como caminar o asistir a aeróbicos.</p>	<p>Como se mencionó anteriormente, las dificultades en su salud han llevado a que su desempeño en labores básicas del hogar se haya disminuido un poco, sin embargo, esto no ha llevado a algún tipo de dependencia de su hijo o su familia. De igual forma, manifiesta un alto interés por mantenerse activa y cuidar de su salud a través de actividades como la natación, caminatas o grupos de baile.</p>	<p>A pesar de sus episodios difíciles de salud, estos no han intervenido en gran medida en sus rutinas o en sus hábitos, sino que han llevado a crear otro tipo de hábitos como mantener un buen autocuidado. Al ser pensionado, se ha dedicado a disfrutar de sus días, a cuidar de sí mismo y de los nietos cuando van a visitarlo.</p>
---	---	--	--	---	---



A partir de esto, se entiende que la triangulación permitió un análisis integral de los datos, ya que *“es lo que permite comprender lo plural y múltiple en la unidad, la relación que conecta las partes, la organización que las articula con sentido dentro de la unidad”* (Garciandía, 2011, P. 175). Es decir, la triangulación desde el paradigma sistémico, que sirvió de guía y sustento para el desarrollo de la investigación, permitió una articulación de diversos elementos que componen un sistema y que a su vez facilitaron la comprensión de cómo estos interactúan entre sí y dan sentido a la organización e identidad del sistema en sí. Por esta razón, las triangulaciones que se propusieron suponían una interrelación entre distintos elementos que emergieron durante las historias de vida de las personas participantes de la investigación, y que a su vez integraban y dotaban de sentido sus experiencias dentro de su proceso de envejecimiento.

Por esta razón, luego de realizar cada triangulación de caso por caso (Tabla 11), se organizó cada experiencia concluyendo al destacar con cuál de esas triangulaciones resultaron relevantes para cada persona dentro de su proceso de envejecimiento, y cómo estas se constaban en las experiencias expuestas desde sus historias de vida, para así argumentar dicha triangulación desde una manera integral y de esta manera cumplir con los objetivos de la investigación al tener una mirada multidimensional del envejecimiento (Tabla 12).

Sin embargo, es importante mencionar que de las 6 triangulaciones propuestas, la transformación de roles fue un eje central porque inevitablemente con el paso de los años, estas personas se enfrentaron a eventos vitales relacionados con la salud o la economía que a su vez generaron un cambio en sus roles y en la forma como se posicionaron, por ejemplo, dentro de su familia o dentro de sus entornos de interacción más amplios.

Por lo cual fue de gran interés distinguir la relación entre estas variables y cómo estas llegaron a dar sentido al proceso de envejecimiento de cada sujeto, ya que en cada experiencia existieron elementos de alto impacto dentro de su proceso, y que a su vez pusieron en juego un despliegue de experiencias subjetivas o de colaboración con sus redes de apoyo para construir diversas significaciones sobre envejecer.

**Tabla 12***Conclusiones triangulación de variables por cada caso*

<b>SUJETO 1</b> <b>(Mujer, 81 años)</b>	<b>SUJETO 2</b> <b>(Hombre, 64 años)</b>	<b>SUJETO 3</b> <b>(Mujer, 87 años)</b>	<b>SUJETO 4</b> <b>(Mujer, 67 años)</b>	<b>SUJETO 5</b> <b>(Hombre, 74 años)</b>
<b>Triangulación relevante:</b> Transformación de roles Sistema significaciones sobre envejecimiento Interacción	<b>Triangulación relevante:</b> Familia Salud Transformación de roles	<b>Triangulación relevante:</b> Familia Economía Transformación de roles	<b>Triangulación relevante:</b> Estresores y tensores Salud Sistema significaciones sobre el envejecimiento	<b>Triangulación relevante:</b> Transformación de roles Familia Interacción
<p>Envejecer ha implicado que su vida haya girado a enfocarse en su tranquilidad y el disfrute de sus actividades cotidianas gracias a la autonomía física y económica que posee. La familia, en este caso, es un sistema de muchos miembros que le apuntan al objetivo de cuidar y “consentir” al miembro central de la familia, que es la abuela. El apoyo emocional familiar y la interacción con vecinos y amigos, permite que esta persona disfrute de su vida a través de una visión que se orienta hacia la felicidad, tranquilidad y equilibrio espiritual debido a la fe católica que esta persona profesa.</p> <p><i>“hoy en día...vivo tranquila, tengo muchas amistades, todas me cuidan”</i></p>	<p>Envejecer ha sido un proceso de altos y bajos debido a las difíciles condiciones de salud a las que se ha enfrentado, pero que a su vez le han ayudado a fortalecerse como persona, y a verle un sentido distinto a la vida que les ofrece a sus familiares más cercanos a través de una actitud positiva y de mucha alegría para que la familia a su vez se convierta en un punto de apoyo y en una motivación para salir adelante. Su esposa, resulta ser un motor y un eje central en su vida debido al apoyo que recibe de ella, ya que, tras varios años de matrimonio, es concebida como un par con el que creció y aprendieron juntos a vivir.</p> <p><i>“Nadie se muere antes de la hora...entonces ese es el realismo que yo tomo...y quienes me rodean saben cómo soy yo de ambientoso”</i></p>	<p>Envejecer resultó un proceso sorpresivo y difícil por las condiciones de salud, debido a que le han traído distintas limitaciones físicas y por ende mayor dependencia de sus hijos. La relación con su familia extensa es buena, pero con quien tiene más cercanía es con dos de sus hijas y su hermana menor. El ámbito económico, es de gran dificultad debido a que ni su esposo ni ella tienen pensión alguna de la que puedan ayudarse para mantenerse, pero a pesar de los problemas médicos y económicos que presenta, resalta y destaca el valor que le ha ido otorgando a la vida y el aprecio enorme que tiene por vivir.</p> <p><i>“Así como estoy tan enferma y tan de avanzada edad, pero amo tanto la vida...que me da miedo morir”</i></p>	<p>Envejecer es un proceso que, de igual forma, ha tenido altos y bajos por las condiciones médicas que ha tenido. Sin embargo, la vejez no es concebida para ella, no se siente vieja, pero sí reconoce el paso del tiempo, lo que le asusta y le lleva a desear a que el tiempo pase más lento para aprovechar y hacer varias cosas con su esposo, hijos y nietos. A partir de su experiencia vital, se ha dado cuenta de lo importante que es vivir el presente, lo que lleva a que sus problemas de salud o que sus rutinas en casa a veces sean muy repetitivas, no sea una queja para ella, sino una experiencia de la cual le saca provecho cada día.</p> <p><i>“hasta donde yo me aguante voy a dejar así”</i></p>	<p>Envejecer, en este caso, es seguir siendo activo. Tras los cambios físicos que ha tenido por la edad, y las condiciones médicas que ha tenido en su proceso de envejecimiento, le han permitido que tome una postura en que no se deaiga por esas situaciones, sino que les saque provecho a través de la realización de actividades que le gustan, en la colaboración y apoyo en el hogar y en el disfrute hacia su esposa, hijos y nietos a través de la realización de actividades rutinarias y actividades de recreación los fines de semana. En relación con su familia, su esposa aparece como un eje fundamental de apoyo y motivación para seguir adelante, luchando con las distintas situaciones que se presentan.</p> <p><i>“Aquí vivir de la pensión, acá en la casa colaborarle a Isabel en lo que más se pueda...salir a pasear...cuidar a los nietos”</i></p>

**Tabla 12** Conclusiones triangulación de variables por cada caso

<b>SUJETO 6</b> <b>(Mujer, 60 años)</b>	<b>SUJETO 7</b> <b>(Hombre, 63 años)</b>	<b>SUJETO 8</b> <b>(Mujer, 77 años)</b>	<b>SUJETO 9</b> <b>(Mujer, 69 años)</b>	<b>SUJETO 10</b> <b>(Hombre, 75 años)</b>
<b>Triangulación relevante:</b> Transformación de roles Sistema significaciones sobre envejecimiento Interacción	<b>Triangulación relevante:</b> Estresores y tensores Salud Sistema significaciones sobre envejecimiento	<b>Triangulación relevante:</b> Transformación de roles Familia Interacción	<b>Triangulación relevante:</b> Transformación de roles Sistema significaciones sobre envejecimiento Interacción	<b>Triangulación relevante:</b> Transformación de roles Familia Interacción
<p>Envejecer ha sido una experiencia tranquila y de aceptación, lo que ha llevado a que no exista malestar alguno, sino que su experiencia se concentre en mantenerse activa y realizando sus actividades de manera autónoma. Frente a un futuro, se manifiesta una alta preocupación por no llegar a ser dependiente de alguien y por no tener alguna enfermedad de gravedad, sino que se pueda mantener en forma a pesar del paso de los años para así poder seguir disfrutando y viajando en compañía de sus cercanos.</p> <p><i>“Y lo malo de envejecer es con alguna enfermedad...que se convierta en un estorbo para la familia”</i></p>	<p>La experiencia de envejecer, en este caso, ha ido acompañado de momentos difíciles en cuestión de la falta de actividad y la falta de amistades o redes de apoyo en situaciones de crisis. Sin embargo, a pesar de esto, se mantiene una curiosidad y un alto interés por cambiar estos aspectos y por buscar nuevas alternativas para mantenerse activo y para lograr establecer buenas relaciones interpersonales que permitan ser un apoyo y una compañía.</p> <p><i>“Encerrarse uno si es peor, es grave”</i></p>	<p>Envejecer es un proceso natural y de aceptación debido a que es “la ley de la vida”, lo que ha traído un sinfín de experiencias de las cuales le han enseñado a sí misma para su diario vivir. Ha sido un proceso de altas y bajas, debido a las pérdidas que ha tenido de sus familiares, como su mamá, su esposo y uno de sus nietos, así como las críticas condiciones que llegó a vivir en su antiguo país de residencia. Sin embargo, su familia ha sido de gran apoyo para sobrellevar estas situaciones y para ser un eje central de cuidado para ella. Por último, la fuerte fe y creencias religiosas que tiene, le han permitido solventarse en los momentos de crisis, así como en mantener la calma por un futuro, ya que cree que debe concentrarse en disfrutar y esperar a que “papá Dios se acuerde de uno”:</p> <p><i>“Ya a mis 77 años yo creo que ya he vivido lo bueno, y lo poquito de malo que de repente pudo vivir uno”</i></p>	<p>Envejecer ha sido un proceso que le ha traído muchas experiencias y que le han permitido ser una persona a la cual acuden por consejos y opiniones debido a las experiencias y aprendizajes que ha vivido. Ha sido un proceso que, a pesar de tener ciertos tropiezos por la salud o la soledad, no han dejado que se decaiga, sino que, al contrario, se ha mantenido el disfrute de la vida por actividades como el baile, la cocina, los viajes, el compartir con las amigas, la lectura, etc. La parte religiosa ha sido un factor central como fuente de apoyo para salir adelante en situaciones como el duelo con su separación, la pérdida de su mamá y la separación con su hijo.</p> <p><i>“Lo mejor, la experiencia, porque ya tengo como mucha experiencia...y ya va cogiendo como más verraquera, uno dice...tengo que salir adelante”</i></p>	<p>Envejecer ha sido un proceso tranquilo, tras las dificultades que vivió al quedar viudo, ya que la fe y su fuerte creencia religiosa le han permitido sobrellevar esta pérdida. Además de esto, envejecer ha implicado un reconocimiento de sí mismo como alguien lleno de experiencias y de utilidad para ayudar a quienes lo necesitan, lo que ha permitido que se mantenga activo y en constante interacción con otros, llevando a rutinas de socialización y disfrute con sus amigos cercanos. Al hablar del futuro, se evidencia una plena conciencia y tranquilidad de la muerte por las mismas creencias religiosas que tiene, sin embargo, si existe cierta inquietud por no presentar algún sufrimiento por una enfermedad.</p> <p><i>“Ya uno sabe que tiene que morir...pero que ojalá que Dios le conceda a uno una buena compañía y que a los últimos días no lo haga sufrir a uno”</i></p>

A partir de esto, y de acuerdo con la revisión documental realizada para esta investigación, encontramos que envejecer es un proceso en el que intervienen diversos aspectos como bien lo mencionaba Lemme (2003), ya que es una interacción compleja y recíproca entre aspectos ambientales, genéticos y biológicos, con las influencias sociales, históricas y psicológicas.

Con relación a las historias de vida presentadas en esta investigación, se evidenció cómo envejecer, más allá de esta complejidad de interacciones y cambios que se van desarrollando con el paso de los años, implica un reto de cómo se asumen y se superan las diversas dificultades que se presentan a nivel físico, económico, psicológico, etc. Frente a esto, es importante destacar que un punto en común de las historias de vida de las personas participantes fue cómo la familia y las redes de apoyo eran de gran utilidad para lograr esos ajustes y reconfiguraciones que deben realizarse para “fluir armónicamente con su entorno” (Hernández, 2015 -citado en Rodríguez, et al, 2015). El apoyo emocional de las relaciones interpersonales aparecen así como un eje central para la creación de metas motivacionales y como fuentes importantes de apoyo para “seguir adelante”, ya sea para crear nuevos propósitos en conjunto para el disfrute de la compañía de sus cercanos, o para la construcción de nuevos sentidos y significados sobre sus experiencia de vida.

Ante este aspecto, es clave retomar a Dulcey (2013), quien expone las distintas teorías propuestas sobre el envejecimiento, como la teoría social del modelo convoy de las relaciones sociales, la cual fue de gran importancia en esta investigación, ya que al reconocer la necesidad de las relaciones interpersonales como apoyo de las personas, se evidenció que al ofrecer su ayuda, sostén o protección, dichas relaciones tenían una alta influencia en la salud y el bienestar emocional. Sin embargo, es importante destacar como muchos de

nuestros adultos mayores, en su mayoría, se encontraban el mayor tiempo solos, en caso de ser viudo/as, por ejemplo. Y es aquí, donde muchas veces se evidencia cómo las relaciones con sus hijos o sus familias existentes son débiles o, en algunos casos, inexistentes. Por lo cual me surgió la pregunta sobre ¿Cuál puede ser la causa de esto? Frente a esto, encontré que en la mayoría de los participantes, quienes concebían “No sentirse viejos”, se habían concentrado en intentar mantener sus niveles de autonomía intactos, procurando no “interrumpir a los hijos”; ya que era muy frecuente encontrar testimonios en que entre menos se interfiriera con las necesidades que los adultos mayores puedan tener, como la asistencia a citas médicas, en las rutinas de las familias de sus hijos, mejor. Es decir, a pesar de que institucionalmente se habla de que la familia es el principal cuidador de nuestros adultos mayores, como bien destacó el DANE (2005) en su último censo, no siempre resultan ser las únicas fuentes de protección, ya que existe una fuerte tendencia por creer que *“Cada hijo ya tiene su familia, sus ocupaciones”*.

En relación con lo anterior, aparece otro elemento de gran importancia, y es la soledad. Si bien es un sólo concepto, Cardona, et, al (2009), proponen la diferencia de “estar solo”, y “sentirse solo”. Ante esto, y de acuerdo con las historias de vida presentadas, se evidenció que este solía ser un aspecto estresor en el proceso de envejecer, ya que generaban sensaciones de aburrimiento, tristeza, desesperación por la falta de tener con quién o con qué distraerse. Sin embargo, y a propósito de la propuesta anteriormente mencionada, encontré que la mayoría de las personas participantes reconocían “estar solos”, y no “sentirse solos”, ya que, en momentos difíciles por la soledad, intentaban acudir a vecinos o viejos amigos, ya sea a través de reuniones ocasionales, llamadas telefónicas o en actividades cotidianas como salir a comprar elementos necesarios en tiendas cercanas a sus hogares.

Además de esto, y de acuerdo con la visión multidimensional que pretendí trabajar acerca del envejecimiento, encontré que el ámbito económico es un elemento clave en todos los procesos de envejecimiento retomados en esta investigación, debido a que se evidenció el fuerte impacto que tiene la dependencia o independencia económica del adulto mayor en su proceso de envejecimiento. Por ejemplo, las personas participantes que eran independientes económicamente, debido a que lograron obtener una pensión tras largos años de trabajo, manifestaron el choque que produce pasar de tener rutinas monótonas en sus lugares de trabajo, a estar en su casa sin saber en qué ocupar su tiempo libre, generando así nuevos sentidos y significados sobre su vida cotidiana. Lo que a su vez evidencia una paradoja, porque si bien muchos participantes manifestaron cómo era un beneficio el descansar, liberarse del estrés y “el corre corre” del trabajo, a su vez implicaba un desespero y una fuerte tensión por la falta de actividad.

En este punto, retomo a Nieto y Alonso (2007), quienes realizaban una crítica sobre la incapacidad que tiene el país de afrontar el cambio demográfico que estamos viviendo, ya que el reto principal a nivel institucional es crear un trabajo integral que genere equidad, calidad y cobertura en los servicios sociales, de pensión, educativos y una posible renovación curricular con componentes geriátricos, debido a que el trabajo y los recursos que se disponen a nivel estatal se enfocan en otros intereses y otras poblaciones, creando un importante desbalance en la atención global a la población.

Por último, y con relación a la concepción que tenía cada persona sobre su proceso de envejecimiento, se evidenció como existía una lucha por parte de los adultos mayores en ir en contra de los estereotipos que circulan socialmente sobre la vejez, debido a que muchos de ellos, como se mencionó anteriormente, buscaban mantener su autonomía en la realización

de sus actividades cotidianas a pesar de sus limitaciones físicas, sus problemas de salud o sus altibajos emocionales. Además de esto, en la investigación se vio muy marcado el “Yo no me siento viejo”, lo que a su vez estuvo ligado con la posibilidad de seguir desempeñando roles activos en sus hogares, familias y comunidades, lo que según Ferrada y Zavala (2014) es clave para la forma en que el adulto mayor se percibe y se adapta socialmente, llevando así a que la mayoría de las personas participantes pensaran en sí mismas proyectadas a un futuro, sin temores de los problemas o inconvenientes que se lleguen a presentar, sino por el contrario, enfocarse en el disfrute de sus días, de las personas cercanas, en la asimilación de las situaciones difíciles a través de la paciencia y el apoyo espiritual, el desarrollo y disfrute de actividades de alto gusto como la lectura, el baile, la costura, las caminatas, etc.



### 3. Conclusiones e implicaciones

Por último, me concentraré en concluir acerca de un eje central, como lo fue mi pregunta de investigación, relacionada con las configuraciones de vida. Por esta razón, en este trabajo fueron entendidas como formas de vida cambiantes, evolutivas, que se conforman de acuerdo con las experiencias y a la trayectoria de vida de las personas, que muchas veces responden a necesidades o exigencias del contexto. A partir de esto, y en relación con las 10 historias de vida presentadas en esta investigación, encontré puntos en común y puntos divergentes que fueron analizados con anterioridad, y que a su vez facilitaron la identificación de dos configuraciones de vida características de las personas participantes del presente trabajo.

La primera configuración la defino como “*configuración de vida resiliente*”. En esta, se generaban dos tipos de discursos: uno de tipo reflexivo, y otro de tipo prospectivo. En el caso del discurso reflexivo, se evidenció que estaba estrechamente relacionado al reconocimiento de las experiencias que las personas han vivido entorno a inconvenientes de salud o económicos en su proceso de envejecimiento, por ejemplo, y cómo en estas situaciones fueron de gran ayuda el ámbito relacional y las creencias religiosas para el afrontamiento de dichas dificultades, y de esta forma crear nuevas significaciones sobre estas vivencias.

Si bien cada experiencia es distinta, encontramos que estos elementos relacionales, como se mencionó con anterioridad, eran un eje fundamental para el apoyo y sustento en los eventos vitales de las personas, ya que fue evidente encontrar que en muchos casos, las experiencias tomaban un significado distinto cuando se ponía en juego el apoyo y la compañía de un familiar, de su pareja actual o de algún vecino cercano, a través de ideas como “*Si no fuera por ella tampoco tendría nada, eso fue un equipo*” (Sujeto 2); “*a veces uno como que se siente desmotivado, a veces digo yo “todo estos años, toda esta lucha y qué”, sí? Como que*

*para qué, pero si uno se pone a pensar que tuvo sus hijos, que le han traído alegrías..., sí hay una razón, todo como que tiene una razón de ser”* (Sujeto 4); *“A Isabel le doy muchas gracias porque ha luchado mucho...y todo lo que hay es gracias a ella”* (Sujeto 5); *“Sí, sí hay cosas como que lo reanima a uno otra vez, y parte de eso son los nietos, los hijos y los nietos”* (Sujeto 8) *“cuando me sentía así con ganas de llorar, y como sola, entonces me iba para allá “señora Marcela, ¿me puede recibir?”, “claro, véngase para acá y charlamos”* (Sujeto 9); *“Donde mi tía, no tenía así amistades, pero como fue tan de momento, que yo no venía preparado para trabajar en Bogotá, sino que ella me dio como moral”* (Sujeto 10).

Por otra parte, dentro de esta configuración de vida resiliente encontramos un discurso prospectivo donde el proceso de envejecimiento aparecía como una experiencia que a pesar de los “sube y baja” les había permitido a los adultos mayores desarrollar capacidades para afrontar distintas adversidades y así poder seguir disfrutando su vida, las cuales de igual forma se sustentaban desde creencias religiosas o filosofías de vida propias de cada individuo. Por ejemplo, *“porque si no fuera por la fe, por lo que yo pienso en Dios entonces en esta oportunidad que tengo 81 años no estaría en el estado en que estoy ¿sí?”* (Sujeto 1); *“Nadie se muere antes de la hora, yo siempre le he dicho hasta los mismos médicos, entonces ese es el realismo que yo tomo y será por eso que quienes me rodean saben cómo soy yo de ambientoso y de que no soy pues de echarme a morir, no. Antes le saco jugo a la vida.”* (Sujeto 2); *“así como estoy tan enferma y tan de avanzada edad, pero amo tanto la vida...Que me da miedo morir”* (Sujeto 3); *“La he luchado, y muy feliz, muy contento porque le doy muchas gracias a Dios, yo me encomiendo mucho, me echo mi bendición día a día y le doy gracias a Dios, por mi vida, mi familia”* (Sujeto 5); *“Pedirle a Dios que le dé a uno paciencia, y que lo lleve a uno a una buena muerte”* (Sujeto 10).

Finalmente, la segunda configuración de vida, la definí como una “*configuración de vida autónoma*” que se caracterizó por la idea de que la única opción de vida deber ser el autocuidado, el disfrute de su experiencia de envejecer, la realización de actividades de ocio, la re-elaboración de planes de vida, etc., lo que se sustentaba en discursos como “*eso toca ponerse uno tranquilo como alegre porque ya con esta edad que saco con ponerme a llorar o a correr, no eso ya toda mi vida ya es tranquila*” (Sujeto 1); “*la vida cada día es como más corta, y eso yo veo que se enferma uno, pienso yo, si uno no hace nada*” (Sujeto 7); “*voy para el séptimo piso, y yo me siento bien, todavía bailo, friego y me río, echo bromas, me fascina hacer reír a la gente, les echo cuentos, me gusta*” (Sujeto 9);

De igual forma, se evidenció que en dicha configuración se obedecía la necesidad de construir caminos propios, donde se procurara no intervenir con la vida de sus hijos, convirtiendo dicha elección como la “única” posibilidad de vivir. Por ejemplo, “*llegase el momento más adelante, como usted me lo pregunta de una vejez que yo llegase pues a estar solo, pues yo ya pensaría en una situación muy diferente no afectando a los hijos, porque en mi cabeza no cabe yo ir afectando a los hijos mientras yo tenga de que...me voy para una finquita, pagaría o vendería lo que me corresponde y depositaría eso para que las últimas personas que me cuiden tengan de que sobrevivir mientras me muero*” (Sujeto 2) ; “*yo no quisiera llegar a eso de estar molestando a mis hijos, porque ya mis hijos tienen sus hogares, tienen sus ocupaciones, sus cosas que hacer y ya no es lo mismo, ya va a ser complicado, entonces yo no quiero llegar allá*” (Sujeto 6); “*yo soy consciente que yo me estoy envejeciendo, que lógico, ese paso de la ley de la vida y yo le decía que si no me podía ir para allá para Panamá, que yo me metería a un geriátrico...uno tiene el médico ahí, tiene enfermera, tiene personas con quién hablar*” (Sujeto 9); “*...pues gracias a Dios me siento*

*feliz, y con mis hijos que me han acompañado y mi nieto que también me ha llevado y me ha traído...porque uno ya se siente ya como ajeno...porque me da pena de quitarles tiempo en su trabajo” (Sujeto 10)*

Para concluir, es importante mantener presente que dichas configuraciones de vida van cambiando de acuerdo con las experiencias que los sujetos van viviendo de acuerdo a su proceso de envejecimiento, debido a que todo evento vital o hecho que marque un antes o un después implica una reconfiguración de ideas, modos de actuar para afrontar las adversidades de distintas maneras. Pero una de las ideas fundamentales luego de realizar esta investigación, fue que envejecer es un proceso en el que entran en juego distintos elementos a la vez, y que genera que el sujeto se mueva constantemente entre las exigencias del exterior a través de los recursos que tiene como individuo a partir de la propia trayectoria de vida, o de los elementos o herramientas que las relaciones con otros le pueden otorgar. Además, a diferencia de la común idea de que envejecer implica todo un deterioro físico, cognitivo, entre otros aspectos; damos cuenta que envejecer es una experiencia subjetiva que se significa y se le da sentido de acuerdo con su trayectoria de vida y a las creencias creadas por los individuos a partir de sus distintas vivencias que lo relacionan con su contexto.

Así mismo, quisiera resaltar, de acuerdo con los ejes temáticos de la investigación (envejecimiento, familia y resiliencia), la importancia de la familia y las redes de apoyo para el afrontamiento y vivencia del proceso de envejecimiento. Si bien cada caso de los presentados en esta investigación fueron diferentes, resultó como elemento emergente la distinción clara de que más allá del apoyo que pueda brindar el sistema familiar (económico, moral, etc.). Lo clave y lo que resulta de vital relevancia para los adultos mayores, es la posibilidad de seguir inmersos en sistemas o redes que les permitan el disfrute de sus experiencias, así como la

posibilidad de resignificar sus roles o sus funciones dentro de una red social. Debido a que al brindar un espacio en que el adulto mayor es importante, es una figura de respeto o de utilidad, genera que los individuos construyan nuevas percepciones de sí mismos y a su vez signifiquen su proceso de envejecimiento de maneras diversas de acuerdo con la relación entre la autopercepción y la eficacia o utilidad dentro de un sistema social humano.

### **Implicaciones**

Tras la realización de este trabajo de investigación, queda abierta la posibilidad de ampliar el campo investigativo sobre el envejecimiento. Si bien en los últimos años se han hecho diferentes estudios, columnas de opinión o artículos que se orientan a alertar sobre el aumento de adultos mayores y la aceleración de la inversión de la pirámide social, es muy corta la investigación y el interés serio por indagar qué está pasando con esta población a nivel psicológico, social, político, económico, etc.

Si bien este trabajo investigativo tuvo el interés de evidenciar el envejecimiento como un proceso multidimensional, fue inevitable que no emergieran elementos que podrían ser profundizados en próximas investigaciones (como el sistema de salud, el sistema de pensiones, programas de ocio) para tener suficiente información que permita enfrentarse a la política pública, para proponer diversos cambios o alertar sobre elementos en los cuáles hay que trabajar de manera integral, intentando implementar trabajos de amplia cobertura y que garanticen el bienestar de los adultos mayores.

Por último, considero que una implicación que se debe tener en cuenta, por la cual surge el interés de esta investigación, y por la que se trabajó en conjunto con las 10 personas participantes, fue la posibilidad de hacer un trabajo que rompiera con la idea del envejecer

como algo negativo, ya que si bien muchos de los participantes han pasado por situaciones difíciles a nivel de salud, económico, familiar o en el ámbito psicológico, muchas veces han salido de esas situaciones para enfrentarse consigo mismos y con su entorno al defender la idea de ¡yo no me siento viejo!, de que a pesar de los años que han pasado, las experiencias y la sabiduría adquirida les han permitido asumir las adversidades de distintas formas que han llevado al disfrute de sus días y de sus cercanos.

## V. Referencias bibliográficas

Alzás, T & Casa, L (2017). La evolución del concepto de triangulación en la investigación social. Brasil: Revista Pesquisa Qualitativa. Vol. 5 (8). P. 395-418.

Arango de Carvajal, A (1988). Familia, socialización y vejez. Manizales: Cinde.

Arias, C (2012). La autoeficacia en el proceso de envejecimiento. Argentina: Universidad Nacional de Mar del Plata

Arias, C (2009). ¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez? Contribuciones para un cambio de paradigma. Buenos Aires: I Congreso de la Cátedra de Psicología de Tercera Edad y Vejez.

Barberousse, P (2008). Fundamentos teóricos del pensamiento complejo de Edgar Morin. Costa Rica: Revista Educare. Vol. XII (2). P. 95-113.

Barragán, A (2008) Vivir con dolor crónico. Buenos Aires: Libros de la Araucaria

Bruner, J (1995). Actos de significado: Más allá de la revolución cognitiva. Madrid: Alianza

Carbajo, M (2009). “Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante”. España: Revista de la Facultad de Educación de Albacete, N° 24.

Cardona J, et, al. (2009). Concepto de soledad y percepción que de su momento actual tiene el adulto mayor en el municipio de Bello, Colombia. Antioquia: Rev. Fac Nac Salud Pública Vol. 27(2): 153-163.

Carrera, F (2014). Aspectos positivos del envejecimiento. España: Farmacia Hospitalaria. 38 (6).

Cerquera, A & Quintero, M (2015). Reflexiones grupales en gerontología: el envejecimiento normal y patológico. Antioquia: Revista virtual Universidad Católica del Norte. N° 45.

Cortés, J. et, al (2012). Resiliencia y su relación con estilos de vida de los adultos mayores autovalentes. Chile: Revista ciencia y enfermería. XVIII (3): 73-81

Cyrułnik, B (2001). Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona: Gedisa.

Dulcey, E (2013). Envejecimiento y vejez: categorías conceptuales. Colombia: Fundación Cepsiger para el Desarrollo Humano.

Duran, D. et, al. (2007). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. Cali: Pontificia Universidad Javeriana.

Echeverri, L (1994). *Familia y vejez: realidad y perspectiva en Colombia*. Bogotá: Tercer mundo.

El tiempo (2015). Las personas mayores de Colombia son las más pobres de América Latina. Retomado de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16389736>

Estupiñán, J (2014). Narrativa Conversacional, Relatos de Vida y Tramas Humanos: Hacia la Comprensión de la Emergencia del Self en interacción en Contextos Ecológicos. Bogotá: Universidad Santo Tomás.

Ferrada, L & Zavala, M (2014). Bienestar psicológico: adultos mayores activos a través del voluntariado. Chile: Ciencia y enfermería XX (1). Pp 123-130.

Garciandía, J (2011). Pensar sistémico. Una introducción al pensamiento sistémico. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.



Gerena, R (2009). Sofistas de la edad de plata: de la comprensión a la transformación: estado actual de la investigación en adulto mayor. Colombia: Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

González, K. Et, al (2012). Evaluación funcional del adulto mayor en la comunidad. Pinar del rio: Revista ciencias médicas.

Hernández, A. (2016). *Envejecimiento y Longevidad: Fatalidad y Devenir. Teorías, datos y vivencias*. Bogotá: Universidad Externado de Colombia.

Hernández, A (2013). Familia, ciclo vital y psicoterapia sistémica breve. Bogotá: Editorial El Búho.

Lemme, B (2003). Desarrollo en la edad adulta. México: Manual moderno.

Martínez, I. et, al. (1999). El adulto mayor en la familia y su relación con los más jóvenes. Cuba: Revista cubana de enfermería. Vol. 15 (1). Pp 44-50.

Millán, I (2010). Evaluación de la capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor en la comunidad. Cuba: Revista Cubana de Enfermería. Vol. 26(4) 222-234.

Ministerio de Salud (2005). Diagnóstico preliminar sobre personas mayores, dependencia y servicios sociales en Colombia. Recuperado de <http://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Documents/Situacion%20Actual%20de%20las%20Personas%20adultas%20mayores.pdf> el 13-10-15.

Ministerio de salud y protección social (2013). Envejecimiento demográfico. Colombia 1951-2020: Dinámica demográfica y estructuras poblacionales. Recuperado de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Envejecimientodemografico-Colombia-1951-2020.pdf>

Minuchin, S. (1977). Familias y terapia familiar. Barcelona: Gedisa.

Moragas, R (1991). Gerontología social: Envejecimiento y calidad de vida. Barcelona: Editorial Heder.

Morin, E (1993). El método IV: Las ideas. Madrid: Cátedra. Vol.4

Nieto, M & Alonso, L (2007). ¿Está preparado nuestro país para asumir los retos que plantea el envejecimiento poblacional?. Barranquilla: Salud Uninorte. Vol. 23 (2), P. 292-301

Parra, M. Castro, M. Merino, J (2005). Adultos mayores funcionales: un nuevo concepto en salud. Chile: Revista Ciencia y enfermería XI (2). Pp 17-21.

Perinat, A (2010). Psicología del desarrollo: Un enfoque sistémico. Barcelona: Editorial UOC.

Pino, M. Ricoy, M, & Portela, J (2009). Evaluación sobre las características del proceso de envejecimiento a través de relatos de vida. Brasil: *Interface - Comunicação, Saúde, Educação.*, 13(31), Pp 369-382.

Pujadas, J (2000). El método biográfico y los géneros de la memoria. Madrid: Revista de Antropología Social. Vol. 9. Pp 127-158.

Rodríguez, P; Vejarano, F; Angulo, A; et, al. (2015). Envejecer en Colombia. Bogotá: Universidad Externado de Colombia.

Sánchez, E (1971). La psicología de la vejez. Puerto Rico: Editorial universitaria, universidad de Puerto Rico.

Tamez, B. Ribeiro, M (2012). El proceso de envejecimiento y su impacto sociofamiliar.  
Colombia: Revista Latinoamericana de Estudios de Familia V 4: Pp 11-30.

Zavala, M; Vidal, D; Castro, M; et, al. (2006). Funcionamiento social del adulto mayor.  
Chile: Ciencia y enfermería XII (2). Pp 53-62.

Zumalabe, J (2006). El materialismo dialéctico fundamentado de la psicología soviética.  
International Journal of Psychology and Psychological Therapy. Vol. 5, N° 1, Pp 21-50.

**ANEXOS****ANEXO 1****Formato consentimiento informado****Universidad Externado de Colombia****Facultad de Ciencias Sociales y Humanas****Programa de Psicología**

Fecha \_\_\_\_\_

Yo \_\_\_\_\_, con documento de identidad

C.C. No. \_\_\_\_\_, certifico que he sido informado(a) con la claridad y

veracidad debida respecto al ejercicio académico que la estudiante Ivonne Steffany Díaz me ha invitado a participar; que actúo consecuente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyendo a éste procedimiento de forma activa. Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna. Además de esto se reconoce el derecho al participante de recibir retroalimentación del trabajo al que participa y que no se trata de una intervención con fines de tratamiento psicológico.

Que se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mí suministrada, lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

\_\_\_\_\_  
Participante\_\_\_\_\_  
Entrevistador

## ANEXO 2

### Transcripción entrevistas

#### TRANSCRIPCIÓN SUJETO 1 (Mujer, 81 años)

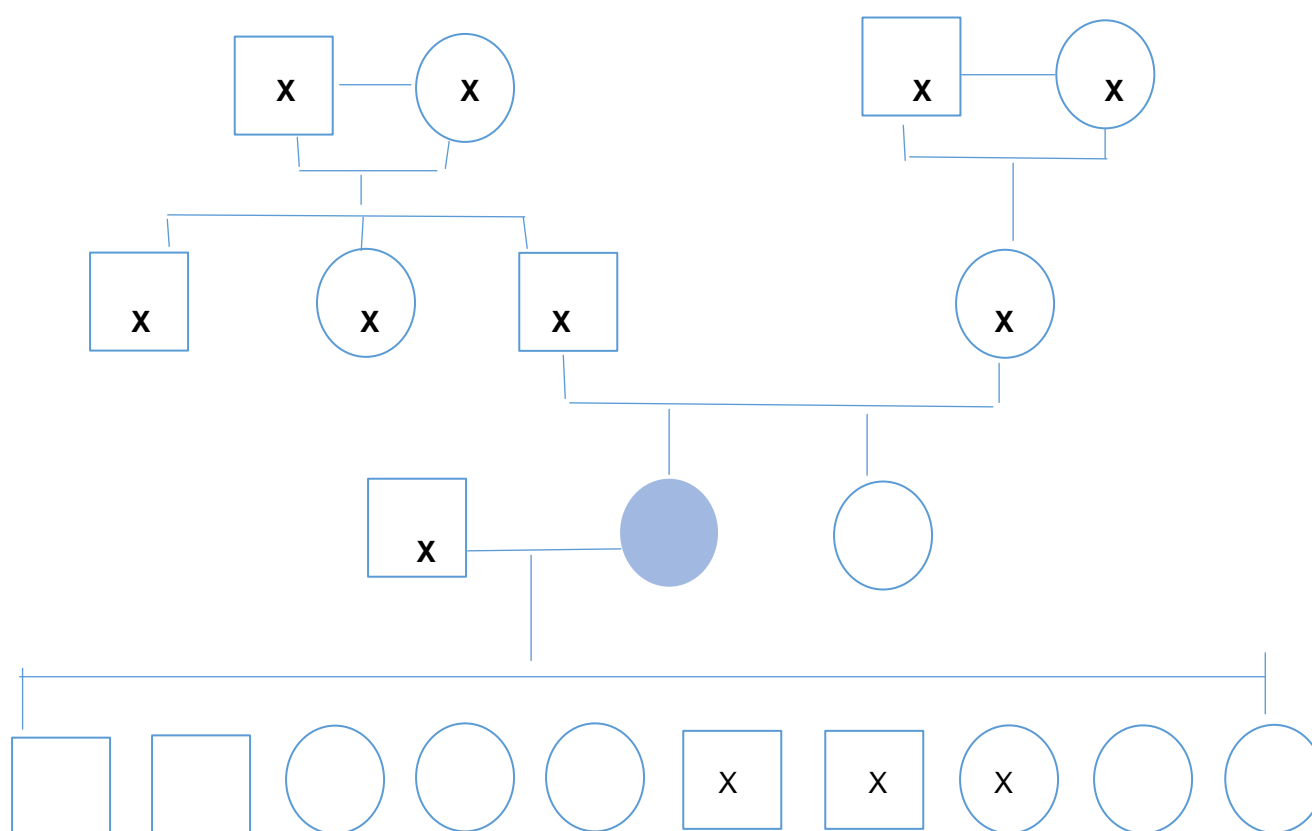
##### CONTEXTO ENTREVISTA

**Duración:** 26:18 min

**Técnica:** Narrativa conversacional.

**Localidad donde se realizó la entrevista:** Bosa

##### GENOGRAMA PARTICIPANTE



**E:** Buenas tardes, mi nombre es Steffany Díaz estudiante de psicología de la Universidad Externado de Colombia, como le había comentado este es un espacio para que hablemos sobre su vida, entonces para que, si usted quiere, por favor me cuente de su infancia, de su niñez, cuando fue creciendo y ahora en la etapa que está.

**S1:** Buenas tardes señorita ¿cómo está usted? ¿cómo le va en ese estudio?

**E:** Bien, muchas gracias por preguntar. Entonces, pues si está de acuerdo entonces de contarme un poco sobre su infancia

**S1:** Pues yo nací en 1936, nací en Chapinero, tuve mi padre y mi madre, la pasé pues como bien pues como en ese tiempo era todo tan calmado, como tan silencioso todo pues los padres de uno nunca los vi pelear, no los vi hablar malas cosas ni nada de eso. Entonces así mismo me crié yo y pasaron los años al lado de mis padres, ayudándoles en lo que yo podía, me pusieron en un colegio de monjas vicentinas y allá pues como todo era de pura memoria entonces ahí lo poco que aprendí y todo. Íbamos mucho a la santa misa, y después entonces ahí salí del colegio

**E:** ¿En qué curso?

**S1:** En ese tiempo que salí del colegio de las monjas hice hasta cuarto, y después me pusieron en un colegio del Divino Niño y allá cursé el quinto y otro poquito del sexto, entonces me fue bien y aprendí y todas esas cosas; y fui creciendo y tuve pues una vida tranquila como formal, como me criaron mis padres porque de todas maneras ellos me criaron bien, en un ambiente de tranquilidad, en un ambiente de seguridad, como en ese tiempo no se oían tantas cosas entonces siempre fue uno como...como calmado.

**E:** Si

**S1:** Entonces ya pasaron los años, ya llegó la hermosa juventud, y me conseguí un muchacho, un novio y como a los 14 años entonces me dijo que si nos casábamos entonces yo dije: eso que, casarse uno qué tanto es, cocinar y lavar ropa y eso, eso debe ser fácil y todo eso, y la pasamos entonces pasó el tiempo y ya, me casé en la Santísima Trinidad, me casó el padre Isidro Méndez, mi padre no estaba de acuerdo que me casara y me casé en la misa de las cinco de la mañana en ese tiempo y después me reuní con mi hermana y mi cuñado que fueron los padrinos de matrimonio, hicieron un almuerzo y almorzamos, después me fui para donde una cuñada, una hermanita de mi esposo y por allá duramos un poco de tiempo y ya después entonces me llegó el primer niño y entonces ya tocó apartar, sacamos un apartamentico y vino una hermanita de mi esposo y me colaboró, me cocinó y todo, y bueno mis padres fueron a saludarme pero como en ese tiempo los padres no ayudaban así como mucho, como le toca ahora a uno.

**E:** ¿Cuántos hijos tuvo en total?

**S1:** Tuve 10 hijos, tengo 7 vivos y 3 muertos, y un bisnieto muerto ahora en esta época

**E:** Ahh entonces ya tiene bisnietos.

**S1:** Tengo nietos y bisnietos bellas personas todos los muchachos, trabajadores, juiciosos. Mi esposo fue bella persona, ya entonces empezamos, bueno empezó él porque yo nunca trabajé, a la hora que tengo no sé ni qué será cosa del trabajo ni nada, entonces mi esposo estaba trabajando en la policía y como era tan juicioso y tan noble entonces le hicieron un préstamo y compramos un lote y después entonces le hicieron un préstamo de vivienda, después de que los años pasaron, porque el tiempo pasó y hicimos una casita, primero hicimos un ranchito, luego con la plata que prestaron en la vivienda militar se hizo el primer piso, después mi esposo compró un lote por allá en la despensa y ya después al segundo piso se vendió el lote, era una casa grande y ya los muchachos entraron a estudiar y les dimos estudio, estudiaron en el colegio el Inmaculado Corazón de María del barrio Claret, eso fue en el año 1957 y así seguidos todos estudiaron en el mismo colegio, todos salieron bien, juiciosos, los profesores muy buenas personas, el señor Marulanda que era el rector allá muy bella persona y todos los profesores y ya todos los muchachos ya crecieron y se hicieron bazares, se hicieron rifas, se hicieron cines y pues siempre me tocaba llevar el

tinto, a vender en los cines y de ahí se levantaba mucha platica para levantar el templo y todas esas cosas. Mi esposo fue lector, fue comentador, estuvo en la junta comunal, estuvo en ese tiempo en un movimiento familiar cristiano, reuniones de matrimonios, como él trabajó en la policía lo condecoraron varias veces en la policía por su trabajo, por su sencillez y por toda la buena persona que fue. Y ya pasaron los años entonces ya la casita fue más grandecita, ya teníamos cinco apartamentos en el primer piso y nosotros vivíamos en el segundo piso, abajo se arrendaba pero en ese tiempo había la gente muy buena y todo eso, y ya los muchachos salieron y ya muchachos jóvenes y todo, unos hicieron una carrera, tuve una hija que estudió en la Universidad de la Salle, arriba de la catedral, estudió contaduría y los otros ya estudiaron y ya otro hijo entró al banco y duró 35 años trabajando allá, salió muy bien, el otro hijo iba con el papá por allá al taller, entonces cuando fue grande que ya estudio y eso, entonces se metió allá a los talleres, a la mecánica, y allá trabajó en los talleres de la policía y salió pensionado muy joven. El otro hijo que estudio como trabajó en el banco él era como más delicadito, él no le gustaba la grasa sino las cosas delicadas. Y las hijas también se educaron, hicieron unos cursos de varios cursos, unas se casaron, tuvieron sus hogares, sus hijos y ya ahorita en la actualidad están muy bien, tienen sus cosas, sus esposos buenas personas, sus casitas, tienen sus carritos.

Y ya entonces mi esposo salió pensionado de la policía, pero salió como maluquito, y compró unos lotes por allá en Girardot y se puso a trabajar por allá como un negrito y los hijos dicen que de ese trabajo fue que consiguió esa enfermedad que fue cáncer en el estómago, entonces se estuvo en la clínica de la policía hospitalizado, le dieron remedios, pero ya no, cuando dieron que no lo operaba porque si lo operaban él salía, se le corría y si no lo operaban pues la misma, entonces duró un poco de tiempo así con sus dolencias y ya las hijas toda colaboraban para cuidarlo, y ya cuando en la policía lo tuvieron, que ya no había nada que hacerle entonces dijeron que tocaba llevarlo a la casa porque no tenían más que hacerle, que había darle gusto en lo que él quisiera. Entonces ya después murió él, entonces ya me quedó como complicado porque como él era el que hacía todo para pagaba servicios y todo y yo pues de eso si no sabía nada, entonces ya como mis hijas eran ya adultas y ya sabían, entonces me colaboraron para una cosa y otra entonces yo quedé pensionada y ya tuve problemas en Girardot porque ya estaban posesionando de los lotes, de lo que uno tenía por allá entonces me tocó venderlos, y seguí en la casa y ya con los arriendo y eso pero ya hubo una época en que venían y vivían tranquilos y se iban sin pagarme los servicios, sin pagarme el arriendo, entonces ellos se dieron cuenta y ya dijeron que yo qué hacía con esa casa tan grande, que por qué no compraba una cosa más pequeña eso hace como 10 años, entonces ya salimos, claro que eso me tocó lagrimas porque allá tuve todos mis hijos, y fue donde pasé la mayoría de mi vida con mi esposo, con mis hijos, con la tranquilidad, con todo ese tiempo, todo maravilloso, los diciembres, todas esas cosas, los cumpleaños, pobremente pero muy bien, muy tranquilo todo. Entonces ya falleció mi esposo y fue ya otra época sino más dura porque yo quedé pensionada y con mi casa y todo eso, y quedé con dos hijas solteras en esa época, pero eso fue difícil para mí porque quedar sola uno, es terrible. Cuánto anhelaré ahora si mi esposo estuviera viejito igual a mí porque fue muy bella persona, de esos hombres ya en este tiempo pocos se encuentran, yo conocí toda la familia de él, de mi esposo son de Boyacá y me querían mucho y así la pasé hasta la fecha de hoy en día que estoy bien, que mi Diosito lindo me ha dado la salud, la tranquilidad, que no me faltan mis remedios, tengo una hija que me acompaña para el médico, me acompaña para hacer mi mercadito, me acompaña para todas partes, porque como todas las hijas ya tienen sus hogares y están trabajando en todas partes entonces ya no es tan fácil que todos los días estén con uno pero ellas vienen cada ocho días, nos reunimos, nos reímos, hacemos un chocolate, salimos, vamos al parque y hacemos unas reuniones de cumpleaños con todos los muchachos, las hijas y con los nietos...tengo como 18 nietos, tengo como algunos 15 bisnietos, tengo ya las nietas en la Universidad, tengo una nieta que se va a graduar ya de otra universidad de Santo Tomás, por allá y está estudiando medicina y las otras ya con sus hogares juiciosas, no tienen tantos hijos.

E: Entonces son una familia grande

S1: Somos una familia muy grande, muy unida, gracias a mi Dios santísimo que él siempre nos brinda tantas cosas bellas y hermosas que todos los días le pedimos y nos retorna todo lo que nosotros le pedimos, vivimos en paz y en alegría. Yo tengo muchas amistades, y bendito sea Dios le caigo bien a todo mundo, todo mundo me saluda, todo

mundo me cuida. He tenido muchos golpes, me he caído mucho, he tenido fracturas, me he puesto hasta los ojos negros, me ha tocado no salir a la calle porque con esos ojos negros si no. Hoy en día vivo en un conjunto cerrado, vivo tranquila, tengo muchas amistades todas me cuidan, si no me ven por ahí vienen y me golpean para ver qué me pasó o qué fue porque todas tienen sus hogares y yo estoy viviendo con Dios y la Virgen aquí en mi rancho, estoy feliz, tranquila y no hago sino encomendarme porque estoy con Dios y la Virgen santísima y miguelito arcángel que siempre me da la mano para pasar la calle, para caminar y para todo. Tengo unos buenos médicos en la policía, que Dios los bendiga porque todos me quieren, todos me ayudan las rancieras que a veces me dan.

A veces me da mucha tristeza porque siempre la pérdida de mi esposo fue como muy terrible, a mí me dicen que por qué no me volví a casar y yo decía que esposo como el que yo tuve no lo volveré a encontrar tampoco, el respeto a mis hijos, el respeto para mi cuerpo y para todo mi ser, entonces no. Hace 31 años soy viuda y siempre he vivido encomendándome a mis hijas, contándoles que voy a hacer esto, que voy a hacer lo otro, entonces yo no hago nada sin decirles a ellas. En la actualidad tengo dos hijas que están en Sogamoso, ellas allá están bien y tienen sus casas.

E: Que bueno que tenga una familia tan grande y que estén tan pendientes de usted y que pues, aparte de que comparta con su familia, también pueda compartir con sus amistades. Entonces en la historia que usted me cuenta, entonces digamos que un punto crucial fue la pérdida de su esposo

S1: Si señora

E: De ahí en adelante, usted ya le cambia la vida y empieza a vivir sola y a estar con usted misma, ¿cómo le ha ido con eso de irse pasando los años y de ir encontrando cambios en usted misma? ¿cómo le ha ido con eso de como comúnmente dicen, de irse volviendo “viejito”?

S1: De todas maneras, como yo tuve un hogar y una enseñanza entonces eso me ha servido para como me ha tocado, he tenido sufrimientos por la pérdida de eso, tantas cosas, pero Dios nunca me ha desamparado y siempre he estado con él y le doy gracias a Dios y a la Virgen que son mis compañeros a todo momento y todo instante, en las noches, en los días, en los días que llueve, que hace frío, que se pone el cielo nublado, uno está con Dios entonces qué más le pide a la vida

E: Entonces su fe ha sido importante para ir pasando los años.

S1: Si claro que, si porque si no fuera por la fe, por lo que yo pienso en Dios entonces en esta oportunidad que tengo 81 años no estaría en el estado en que estoy ¿sí? Porque uno ya viejito como difícil, no es lo mismo que la juventud.

E: Entonces ¿le ha dado duro envejecer?

S1: No, pues como dice un hijo mío, la vejez es bendita y toca aceptarla como llegue.

E: Entonces el ir envejeciendo para usted ha sido algo llevadero, algo bueno.

S1: Si señora, porque he sabido llevar la vida y he sabido comportarme y Dios me ha dado mucha imaginación para seguir como estoy.

E: Y en esta etapa en la que está, que usted me dice que tiene 81, ¿qué cosas hace o qué cosas ha dejado de hacer?

S1: Yo una vez estuve por allá en un grupo de la tercera edad, pero siempre ya la costumbre de uno estar como solo de esto, entonces tengo una hija que me pone tareas, y me pone sumas, restas, multiplicaciones, claro que eso siempre como que se le olvida a uno, pero ahí hacemos el deber de hacer cualquier cosa.

E: Que bueno, y a parte de esas cosas que me cuenta, ¿qué otras cosas ha hecho?



S1: Así de raro, ayudé a criar una nieta que tuve, una que me hizo dar un susto porque la saqué por allá en el patio, la tenía en el coche y tantico me descuidé cogió una hoja de una mata y se la echó a la boca y cuando yo me di cuenta, Dios mío, la hoja la tenía por allá y yo se la saqué y la encomendé a la Virgen y entonces después de ese susto tan terrible, la niña me acariciaba la cara y me decía “abuelita no se afane”, y yo después de ese susto tan terrible no volví a hacerme cargo de muchachitos.

E: ¿Y eso fue hace mucho tiempo?

S1: Hace como 20 años.

E: Entonces desde ahí...

S1: Yo no volví a tener niños, no nono

E: Entonces sólo ve a sus nietos en las reuniones

S1: En las reuniones, ellos me quieren, los hijos de una nieta mía me quieren mucho, y tengo una niña que me quiere mucho y tengo otra que me adora y ellos me cuidan, me traen una cosita y me traen otra y como saben que a mí me gustan las cositas pequeñas, los muñecos y todas esas cosas, entonces yo tengo mi casa bien adornada, con carros, con bueno, con todo lo que no tuve en mi niñez lo tengo ahora después de años.

E: Que bueno, eso es algo muy bonito, que haya podido tener una buena vida. Si yo le pidiera que me definiera para usted qué implica ser viejo, viejo entre comillas, ¿qué me diría?

S1: Pues una vida linda, bella, hermosa. Para mí la vejez es muy bien linda, muy bella porque Dios me ha dado la salud, porque me da licencia de movilizarme para un lado y para otro, porque me deja hacerme mi almuerquito, mi comidita, yo miro las novelas, yo charlo con las amigas, yo me río, yo voy a los almacenes y allá ya me tienen fichada porque soy buena persona, me dicen porque me gusta tanto así, y digo ya, eso toca ponerse uno tranquilo como alegre porque ya con esta edad que saco con ponerme a llorar o a correr, no eso ya toda mi vida ya es tranquila, yo salgo a caminar, despacio, yo salgo y hago mis cosas, me charlo, me hablo, me río, todas esas cosas, eso es lo que Dios me ha dado licencia hasta esta época.

E: Que bueno, me alegra mucho que tenga esa idea sobre vejez y que la viva de tan buena forma. Entonces podríamos hablar que usted no notó cambio alguno, sino que al contrario fue disfrutando más la vida.

S1: Por ahí acaso los males que llegan, pero esos son pasajeros, porque yo fui muy alentada cuando joven entonces ahora toca recibir todo con amor a Dios, que la tensión alta, que no puedo comer sal, que no puedo tomar azúcar, que me tengo que cuidar en las comidas, a veces me cuido, a veces eso tanta verdura todos los días como que le cansa a uno entonces, pero la carne, el pollito, el pescado no hacen falta en el hogar. Tengo todo lo necesario en mi casa.

E: Bueno, pues me alegra mucho encontrar un testimonio de este tipo, de algo tan bonito de cómo está su vida ahora y de cómo disfruta su día a día a pesar de lo que me menciona de algunos problemas de salud. En verdad me alegra mucho y le agradezco por su colaboración.

S1: Bueno señorita

E: Hasta luego

## TRANSCRIPCIÓN SUJETO 2

(Hombre, 63 años)

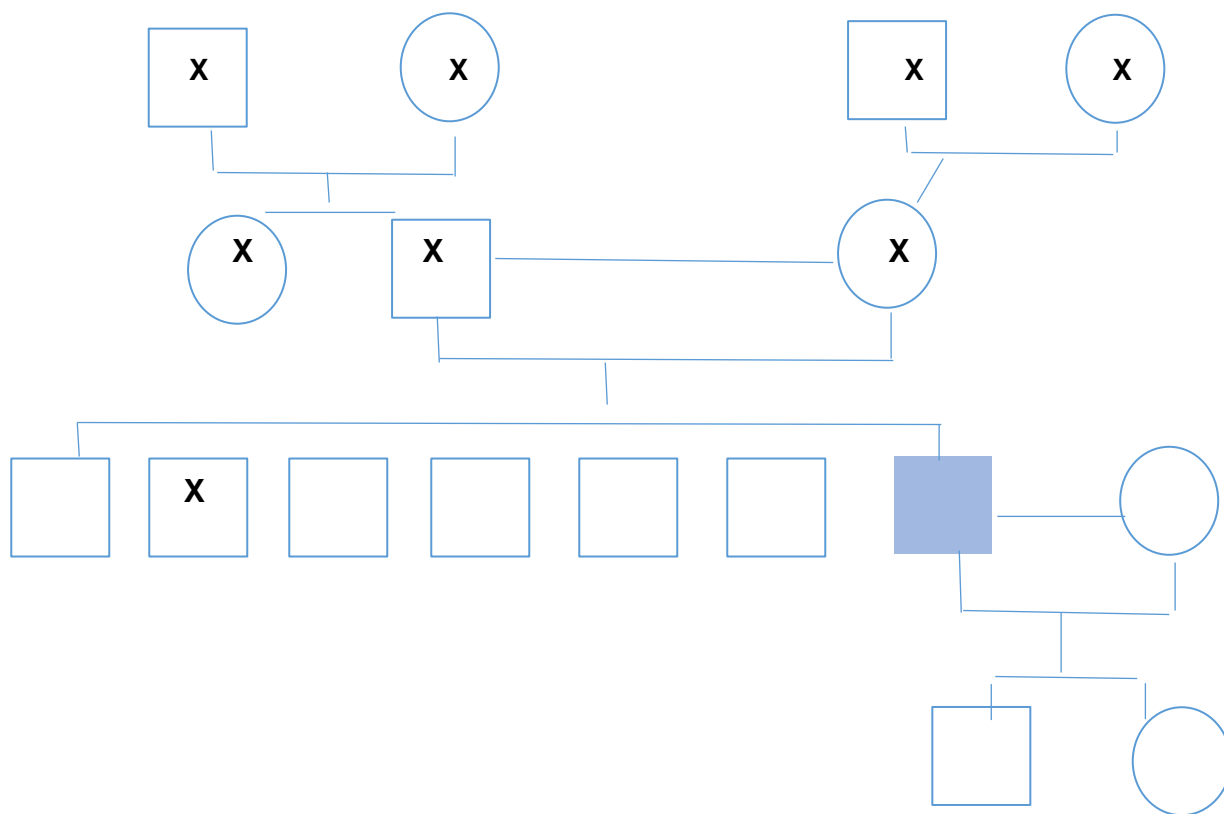
### CONTEXTO ENTREVISTA

**Duración:** 28:49 min

**Técnica:** Narrativa conversacional.

**Localidad donde se realizó la entrevista:** Suba

### GENOGRAMA PARTICIPANTE



E: Bueno, buenas tardes.

S: Buenas tardes.

E: Mi nombre es Steffany Díaz, estudiante de psicología la Universidad Externado de Colombia, como yo le había comentado el interés de esta investigación es conocer un poco sobre su vida y cómo ha ido afrontando con el paso de los años lo que se habla de la vejez. Entonces pues digamos que toda la información que usted me comente va a tener un uso exclusivamente académico, al igual usted tiene derecho a tener una retroalimentación de éste trabajo, entonces si quiere podemos comenzar, y si usted desea contándome un poco sobre su infancia, su adolescencia.

E: La infancia mía. Bueno, me llamo Gabriel Arbeláez (Nombre cambiado debido al respeto de la confidencialidad hacia el participante). Soy nacido en Calarcá-Quindío, en esa época era el Viejo Caldas. Vengo de una familia medianamente pobre, de la época de origen más o menos como nosotros decimos muy andariegos, de por sí que mi infancia la viví en parte en Calarcá y en Armenia como son pueblos pegados, el Valle y ya esa es parte pues de mi historia de mi patria chica. En cuanto mis estudios estudié hasta quinto de primaria, me gustó mucho, me ha gustado desde muy pequeño, desde la infancia, me gustó mucho la política, luego fui entrando a comprar, a contratar el periódico de la época y lo pagaba, trabajaba ya desde muy pequeño, desde muy niño me tocó trabajar puesto que yo soy huérfano de madre, ella murió por problemas de un accidente, yo tenía seis meses de nacido, me crió mi abuelita o mi mamita como se llama allá en nuestra región.

El ambiente de infancia y crecimiento fue muy rudo porque no tuve ese afecto o calor de familia pues por su puesto mi padre en esa época por la cultura del país, machismo y de esas personas atrasadas, el interés era tener hijos, pero no sabían la responsabilidad de ser padre de familia. En cuanto al estudio, mi mamita, mi abuelita con su lucha, ella era muy analfabeta porque partiendo que no sabía ni firmar, tenía negocios de marraneras y bueno, cuando me di cuenta fue pasando el tiempo y me fui criando hasta que ya me fui de muy pequeño independizando. Fui vendedor de... yo vendía en la calle, en las flotas, siempre con la... con la ambición del billete, del dinero. Ella me conseguía trabajitos garateando, trabajos rudos porque esa era, yo lo entiendo ahora hoy por hoy en mis años, tuve un apoyo de una tía mía, que era de la alta sociedad pero eran personas que le daban a uno una agua de panela o a mi mamita la humillaban mucho y luego se la sacaban con humillaciones y malos tratos. Y a mí me daban muy duro, golpes por cualquier cosa, indiferencias, entonces yo entiendo hoy por hoy que eso era una... como una discriminación.

Nosotros somos siete hermanos y los otros se abrieron del parche, entonces los pequeños, nosotros, los padrinos de bautizo nos pedían porque la mayoría era gente de plata y era más mujeres, las hijas, entonces esos señores querían tener un hijo barón, entonces como el caso de mi mamá fue tan sonado en esa época, entonces todos querían con papeles. Entonces mi papá según eso decía que él no regalaba los hijos con papeles, pero varios de mis hermanos si se criaron con esos padrinos de bautizo, se criaron con todas las buenas comodidades, buenos colegios, en fin, y yo no. Bueno, eso ya es parte de mi niñez, me tocó inclusive dormir muchas veces en el suelo, ya de ahí en mi adolescencia fui creciendo, ya trabajaba, ya fui ganando más, ya fue cambiando y ya de un momento a otro salió venir a conocer a Bogotá, tenía por ahí unos...yo hice varios viajes, cuando bueno, me quedé. Aquí afronté también mucho el frío, tal vez hambre no porque tuve un hermano mayor y ahí me refugiaba también entonces no era muy bueno, pero de todas maneras sobreviví en ventas, siempre me he defendido en ventas. Luego, me conocí una muchacha, la conocí, me gustó, tal vez fueron los instantes muy joven, no sé ya hoy por hoy con los años, ya tengo...ya voy a completar 43 años de casado. Pero antes de casarme, había una niña, con mi señora, con la que me casé tuve mi niña, pero no fue que me casé por la niña, no, la quería y me casé, porque varias veces me negué a casarme. Estando tan joven a pesar de todo, salí adelante, con ella nos enfrentamos a la vida, yo le enseñé a ella a trabajar, yo seguía con mis ventas, a la larga tuve también un negocio de panadería, ya después con esfuerzos y todos conseguí un lote, luego vendí y compré otro hasta que bueno... poco a poco hubo otro muchacho, lo saqué adelante en el estudio, tuve una fábrica de calzado. Luego fue pasando el tiempo y ya estamos hablando de hoy por hoy ya que tengo 63 años, voy a completar 64, ya empezó a llegar la vejez con problemas de salud, que eso ya me reprime mucho el movimiento rápido, porque yo fui muy ágil para...me he defendido toda la vida así como un gran

vendedor. Le puedo decir que esa es mi profesión y hoy por hoy vivo de las rentas, tengo una pequeña casa, además soy pensionado.

Hoy por hoy vivo con mi señora solo, ella es la que administra ya los bienes míos, mis hijos viven independientes ya son profesionales, gracias a que yo los saqué adelante con ese esfuerzo. Y la parte de la salud si me ha afectado mucho porque ya tengo problemas de memoria, estoy sintiendo problemas un poco delicados pero sostenibles. Lo que pasa es que yo soy una persona muy ambientosa, soy muy alegre y tal vez no me dejo afectar mucho por los problemas de salud, pues sí...pero no me voy a morir por eso.

Y quiero mucho a la parte de la familia de ella que son en realidad unas personas que me acogieron y tengo unas cuñadas que quiero mucho, pero por supuesto unas que son más consentidas que otras. Por parte de mi familia, la relación con mis hermanos muy poco porque nos criamos como, vuelvo y comento en nuestra infancia y ya en la adolescencia era más que todo cuestiones de trago, porque éramos, aunque fuimos unas personas muy sanas, era más que todo bebetas o bueno, tal vez por la misma juventud. Y de viejos, ya al fallecer nuestro papá, la viejita que comento que me crió, con la que me crié, todo se acabó, nos distanciamos, ni el uno para acá, ya muy pocas veces la relación. Tengo relación con uno que me comunico por teléfono que vive en Pereira, y con los otros poco y nada, pero eso ya son cuestiones que tal vez pueda haber algo de resentimiento por cuestiones muy personales, que en realidad no comento.

Las relaciones con mis hijos son muy bonitas, soy muy querendón. Tengo tres adorables nietos que veo que ellos me quieren, me estiman y yo los quiero mucho. Y esperando ahí poco a poco a que pase el tiempo. No me animo muchas veces mucho, hay momentos en los que veo que ya por los problemas que genera los problemas de salud que tengo, que muchas veces es normal que generen cierta depresión, cierto decaimiento, pero eso yo lo sé soportar porque soy muy ajeno a estarme quejando ante los demás, nunca comulgué con eso. Me gusta soportar, fortalecerme y dar ejemplo de que uno no puede echarse a morir por cualquier pendejada...eso es parte de lo que...si quiere alguna otra pregunta con mucho gusto.

E: Entonces digamos que su proceso de envejecimiento se ha visto un poco afectado por la salud.

S: Por los problemas de salud pero anímicamente en partes, pero en sí, hablemos de un 100% ha decaído póngale un 10 porque de todas maneras yo veo que me gozo, pues si hay cosas que ya me he visto afectado, por ejemplo a mí me gusta mucho la rumba y el baile pero no, yo saco ánimos por otro lado, pero si veo que la salud, he notado que si se está, y lo veo con mucha normalidad, que se está agotando, que ya está llegando como un poco compleja, porque digamos ya yo tuve...que ya me está afectando por decir, las partes de uno de hombre que póngale usted que uno no cree que uno escucha que cuando uno está joven uno no cree que le va a pasar a uno. Pero mentiras que cuando llega ahí sí sabe que puede pasarle. Hay cosas que uno lleva en secreto que ni a la misma mujer le comenta porque yo soy muy reservado en mis cosas.

E: Claro que sí. Algo muy importante que usted mencionaba era que siempre fue muy autónomo, que siempre pues se la pasó trabajando. ¿Le costó que, en un momento, digamos por su salud, tuviera que dejar de trabajar? O cómo ha complementado eso.

S: Bueno pues esa parte es, sabe de que como siempre he sido de trabajo y viajaba, porque me encanta el viaje, a pesar de todo a mí me gusta. Pero lógico que sí que uno a pesar de todo se va acostumbrando, porque uno ya sabe...ay yo quisiera irme a caminar hasta allá a aquel parte pero como veo que no puedo, no, ya uno ya toma conciencia de eso. Eso ya es parte de tomar uno conciencia y llevar las cosas y aceptarlas, yo acepto que es así; por decir yo ya no, yo quisiera hacer un par de zapatos, yo sé fabricarlos, sé cortarlos, sé armarlos...todo, pero ya por ejemplo el problema de las piernas ya no me permite coger un par de hormas, la herramienta necesaria para eso. Venderlos sí porque yo cojo una caja, me voy para un almacén y las vendo, así sea despacito, pero para fabricarlos, si, entonces ya es una parte que uno dice perdí eso, ya lo perdí porque el golpe en las piernas, el movimiento de las manos...tengo cierto problema que me tiemblan las manos, se me olvidan las cosas, ya estoy en tratamiento de la

memoria, ya tengo todo tratamiento, lo único que me están estudiando son problemas diabéticos porque tengo familia muertos por diabetes, hasta con amputaciones, entonces siempre eso lo puse a uno a pensar, pero entonces yo soy de los que concluyo de que yo recibo todo eso, yo recibo todas esas enfermedades que llegan porque si hay que recibirlas porque qué podemos hacer. Nadie se muere antes de la hora, yo siempre le he dicho hasta los mismos médicos, entonces ese es el realismo que yo tomo y será por eso que quienes me rodean saben cómo soy yo de ambicioso y de que no soy pues de echarme a morir, no. Antes le saco jugo a la vida.

E: Muy bien, eso es algo muy importante que usted menciona, de no dejarse caer por esa serie de limitaciones que a veces se ponen a veces normalmente por el paso de los años. Entonces si yo le pidiera que me definiera su vejez

S: ¿Más adelante?

E: ¿Y ahora?

S: Bueno, yo en el momento la vejez la estoy llevando con cierta tranquilidad porque tengo con qué vivir, no tengo plata pero tengo con qué vivir, me anima de que tengo a mi señora de que a pesar de que tiene ciertos problemas de salud, está a mi lado, nos acompañamos porque en verdad cuento es con ella, yo no cuento con el apoyo sino de ella, yo el resto no creo en nada más. Eso de que uno a pensar en que los demás, o no sé si yo, pero pues en el momento estoy con ella, ella me está ayudando a llevar mis problemas de salud porque me acompaña, me cuida y en la otra parte emocional veo que muchas personas alrededor que inclusive no siendo familia de primer grado me piensan, me preguntan y eso me da ánimos a mí, o sea que yo en sí no estoy tan solo. Entonces esa parte la veo bien, llegase el momento más adelante, como usted me lo pregunta de una vejez que yo llegase pues a estar solo, pues yo ya pensaría en una situación muy diferente no afectando a los hijos, porque en mi cabeza no cabe yo ir afectando a los hijos mientras yo tenga de que, que Dios no lo quiera, pues fallecer mi señora o cualquier motivo pues de alejarse uno de ella yo buscaría otra forma de ayuda que yo pudiera decir, pues me voy para una finquita, pagaría o vendería lo que me corresponde y depositaría eso para que las últimas personas que me cuiden tengan de que sobrevivir mientras me muero. Esa es una parte lógica.

E: Si, que interesante que tenga esa idea que tiene usted hacia un futuro. Es muy válido que también piense no simplemente en el hoy, sino que se proyecte en un tiempo. Usted menciona que lleva varios años casado, que tiene dos hijos y que tiene nietos. ¿Cómo es su relación con ellos?

S: Ahh no con ellos, los nietos son una belleza, más que todo con los mayorcitos y a pesar de que yo los quiero mucho a ellos, en la filosofía mía es que por mucho que quiera a mis nietos primero están mis hijos, pero sí muy bien, ellos son muy querendones. Y veo pues que uno ya es mayor de edad, la niña y otro muchacho ya grande y tengo una chiorita que pues lógico que ella todavía no entiende, pero ya hablando de los mayorcitos noto que no han cambiado, y lo más posible es que no cambien porque me considero que yo he sido buen abuelo y fui buen padre. Ya que no lo reconozcan eso es otra cosa. Me considero que fui buen padre y soy muy buen abuelo y muy querendón.

E: Que bueno, entonces esa etapa de su vida ha sido grata.

S: Ahh sí, eso ha sido lo más grato para mí, como lo dije anteriormente me aburro hay veces, por supuesto tengo momentos de soledad y pienso yo que lo más duro de la persona es la soledad en sí, muchas veces así esté en sus momentos acompañado, uno tiene momentos difíciles, de soledad, y uno ve que ella es, ahí si como decimos, la sonrisa de la amargura es la soledad. Entonces cuando los veo a ellos, me cambia todo, me siento bien, alegre, yo quiero mucho a mis muchachos, pues ya es entendible que en una relación de más de cuarenta años una persona es tan... como tan, como le explicara, como tan repetitivo estar con una persona siempre, y eso es mentiras y en mi cabeza no cabe, yo no puedo creer, que yo nunca he creído que eso sea amor, eso ya es un acompañamiento. Porque eso de amor, eso no existe, yo no creo que eso exista; entonces lo que pasa es que ya hay un acompañamiento de parte y parte, ya uno, tanto la mujer lo extraña a uno o viceversa, pero de que uno ya, lógico que uno se preocupa, pero es que yo no puedo creer que eso sea amor, eso es más que todo responsabilidad de ambas partes.

E: Claro, y más tantos años.

S: Exacto entonces esa costumbre de estar viendo a la misma persona o que con cualquier cosa se incomoda, entonces uno ya no se aleja porque siempre qué vaina de que...o viceversa, porque puede pasar lo mismo, somos humanos. Pero yo creo que simplemente como me casé tan joven era una cultura que en esa época uno conseguía a alguien y decían “me voy a casar” esa es mi señora, esa es mi esposa; y las muchachas de esa época también decían no éste es mi esposo, porque era muy difícil uno conquistar, llegar a conquistar a una mujer, no era tan fácil, eso era difícil, eso era un extremo que tocaba, no es como hoy por hoy que más se demora en empezar a pelarle el diente a una muchacha y ya se está yendo con el muchacho, no eso era muy difícil, hasta para sacarla a invitar a chuparse un helado tocaba hablar como con cuatro meses de anticipación y arrastrar con toda la familia para poder chuparse un helado.

Entonces eso era así, y ya hoy pienso que eso no, esos son costumbres, y más en el ambiente que yo me crié como tan, como digo, más que todo tan solo porque mi mamita, por ejemplo, la anciana, ella trabajaba, era lavandera y como digo eran tan analfabeta que le robaron sus partes de hablando de platas, la plata de los cerdos que en esa época tenía criadero de eso, entonces ella me dejaba a mí solo, entonces yo en esa época me entretenía con x niños, porque yo nunca fui compinchero ni fui amigable, yo nunca fui sociable. Yo toda la vida fue así, y así mismo me crié y siempre fui de los que...y soy de las personas que son poco compincheras, yo si voy a hablar con una persona es porque voy detrás de un negocio, hágame un favor, pero eso por botar corriente ya no, no me llama la atención eso, yo qué hago con una persona que no tengo nada que hacer, ni somos allegados, ni me importa la vida, ni me interesa y eso, entonces nunca he sido conmigo, nada de bochinchas ni chismes. Que si me gusta a veces echar paja y botar corriente porque somos de una región bastante parlancheros y el que conozca los paisas originales somos así, porque ahorita hay mucho paisa chiviado. Cuénteme, cuénteme qué más quiere saber.

E: Usted mencionaba otra cosa que es la soledad ¿no? Y digamos que, pues se ve que a lo largo de su vida siempre ha estado solo, entonces ahora cómo le hace el juego a la soledad. Menciona que, digamos que una de las técnicas para hacerle el quite a la soledad son sus nietos. ¿Qué otras cosas hace para hacerle el quite?

S: Cuando...a mí me encanta mucho escribir, porque cuando estudiaba en esa época, me acuerdo tanto que pagué un curso para aprender a escribir en máquinas y me gusta, pues lógico, ya no es que sepa muy bien pero ahí me defiende así sea con dos deditos nuevo las teclitas, pero me gusta escribir, me gusta escribir mis memorias, me gusta leer, me encanta mucho...yo cuando estuve en los años...por ahí de los 70 a los 80 yo tuve mucho, ideologías, me gustaba mucho la política, la revolucionaria, la época de bueno...épocas de juventud, y ahora de viejo pues me encanta escuchar, ver, pero no es que sea pues sectario, de x política, no, a mí todas esas cosas me gustan, pero ya hoy por hoy soy ya es con el nieto que hablamos, me gusta las noticias. Y la parte de la soledad, cuando estoy solo pues me entretengo haciendo algún bocado de comida, no me preocupa que esté solo del todo en el momento en la casa porque yo me sé defender muy bien en la cocina.

Por ese motivo yo no sufro de que, no me interesa, porque yo me defiende muy bien y sé que me gusta lo que hago entonces con mi señora, ya hoy por hoy que estoy, eso ya es hoy por hoy, porque ella tiene, mantiene muy entregada a la ayuda de la familia de ella, que la mamá, que los nietos, y bueno la hija. Y esa es otra parte que ha ayudado mucho a mi soledad, porque ahí ha habido un descuido que eso no debe ser así, lo que pasa es que uno puede criticarla pero se absorbe y no lo dice, porque yo ya no soy la persona que era en una época, que tenía ese machismo, que era un poco hablándolo así, un poco agresivo o autoritario, más que todo en la casa; hoy en día ya no, ya con los años uno ya hay hijos, ya hay respeto a los hijos, respeto a los nietos, entonces uno ya es otra persona. Pero hay cosas que a uno no le gustan y ya uno se evita de problemas de rabia porque precisamente por los problemas de salud uno pues prefiere, como en el caso mío, yo tengo eso, hago la comida y le hago a ella, si no puedo ir a un restaurante o, en fin. Pero esas son fallas, son fallas porque yo por ejemplo le digo a ella...no pues es que usted se casó conmigo...bueno es que su mamá no tiene más familia, cuando tengo ciertas discrepancias con ella, es que usted es sola, usted se enferma y ¿usted qué?, le digo délele políticas de ella con otra de sus hermanas o hermanos que para eso tiene más familia que usted de aquí a mañana se enferma y usted qué, usted se

enferma y quién...como ha tocado, ella está enferma y soy yo quien ha estado, somos los dos, porque cuando estamos en la casa ¿Quiénes estamos? Pues los dos, los dos solos. Entonces se afana mucho que por llevar cuentas de la familia de ella, entonces le digo pues busque una contadora, porque para eso la señora tiene los recursos económicos para no recargarle esos problemas a usted que son largos y que ha habido ya problemas que no son de mi interés, pero si la afectan a ella y esa parte me afecta a mí también. Porque lógico que no es fácil que la mujer de uno llegue de mal genio, que se va bien y llegue de mal genio...será que llega de mal genio por allá y llega de mal genio conmigo, entonces ahí tengo el problema. Entonces esas son partes que uno ya de viejo, cuando hay matrimonios tan excesivamente largos ya no se entienden, y eso me pasa a mí y nos pasa a muchos.

E: Claro

S: Entonces es como yo por ejemplo, cuando voy a donde la hija mía, que tiene sus problemas yo sufro por ella, pero entonces yo si digo “que se joda porque los problemas son de ella, ¿quién se los buscó?”. Entonces no tengo por qué estar metido en los problemas de ella porque ya es una persona como digo, de 42 años más o menos y muchacho ya es un señor de 36 o 37 años, imagínese. Entonces “ni pa acá ni pa allá”, y entonces yo busco, y llego a mi soledad y a mi vejez como digo, porque ya ni dependo de ellos, ni tienen que darme, ni yo tengo que porque quitarles, y todos los recursos que yo tengo siempre los pienso en mi señora, porque es una cosa que como vuelvo y le digo, ya nosotros...ella me lleva los negocios, yo no estoy encima porque es una señora muy sana, es una señora de que nunca se crió con alborotos de vanidades ni de falsedades, es toda una señora, y a raíz de eso yo deposité toda mi confianza en ella, hasta el punto que ya la dejé que me administre los bienes.

E: Que bien, es una relación bastante igualitaria.

S: Si porque yo en ese sentido antes, no soy hoy ni machista ni me gusta que me hagan cuentas a mí, nada, gaste que para eso es la plata, que si sobra sobra y si no pues... pa eso es, porque es de los dos, entonces por esa parte ya no sufro y ya considero que yo no soy con ella, yo soy muy dado a, muy entregado en la parte de que yo soy muy amplio. Entonces yo no sufro, ni ella sufre, ella no puede decir que es que todo es tacaño o que me niega, no no, antes por el contrario le doy, y es más, le doy parte de lo que tengo para que ella tenga sus gastos personales, que creo que son muy pocos los que hacen eso. Entonces yo vengo de esa raíz así, y soy así entre mi familia y mis hermanos, me considero que soy el único que tengo esas actitudes, tal vez porque llevo una vida muy diferente. Pero sí, ahí vamos.

E: Y ese vivir diferente, ¿usted cree que fue por haber sido tan independiente siempre? ¿o por haber cambiado del lugar donde vivía?

S: No, ese actitud yo pienso de que, a mi desde muy pequeño, yo me enseñé a vivir bien, porque yo cuando estaba joven, yo vestía bien, comía bien. Sufrí más que todo cuando era niño, ya en mi adolescencia ya empecé a vestir bien y todo eso, entonces yo con mis otros hermanos, ellos tienen su forma de que nunca pensaron sino en su vicio, y yo siempre era muy metódico en ir ahorrando, yo siempre he dicho que las personas no deben suprimirse de todo, es decir, no ser miserables con ellos, pero tampoco quedarse en la calle por un momento, entonces siempre hay que ahorrar. Entonces yo siempre fui de negocios, pero yo por ejemplo he construido lotes, he tenido varias casas, propiedades, he vendido, he comprado. Lo que pasa es que ya hoy por hoy yo me eché a---“yo pa que me jodo, pa que más, si lo que tengo es suficiente”, entonces esa es la mentalidad. Que ya tengo problemas del sueño, que no duermo casi, pero comer si como muy bien gracias a Dios.

E: Que no falte

S: Es cierto

E: Entonces podríamos hablar que usted ahora vive su envejecimiento como algo de que prime sobre todo la tranquilidad.

S: Si claro claro, la tranquilidad porque si yo no prima la tranquilidad y la parte que tengo la señora al lado mío, porque si no fuera así yo...sería otra situación, porque imagínese usted, no quiero decir que tuviera alguna otra mujer ahora porque ya a estas alturas de la vida yo no soy de las vanidosas convencido de que yo me voy a enamorar de una polla, porque si tengo plata ahí si me aceptan, y si no tengo pailas, entonces yo no sufro de eso. Entonces la tranquilidad mía es porque la tengo a ella, tengo de que vivir, entonces no le pido a nadie nada, eso es parte de mi vejez y yo creo que ya muero así porque con eso me sostengo. Y la parte más tranquila es que yo la miro a ella y en parte esa gratitud, sé que le dejo a ella de qué vivir y no depender nunca de nadie, eso es una parte de gratitud que le dejo a ella, eso es lo más seguro y lo más agradecido que le tengo que dar es a ella porque ella...y es que la otra es que si no fuera por ella tampoco tendría nada, eso fue un equipo, eso aquí no hay que hablar que porque yo, no, eso fue un equipo que si le enseñe yo muchas cosas, si, pues por supuesto que soy...era el de la batuta, entonces eso ya es parte de mi tranquilidad, y la acompaño, me gusta, porque hay...porque también me gusta estar a veces tranquilo, hay momentos en que a mí me gusta estar solo, esa es otra parte que a mí me gusta y es estar a veces solo, y me siento muy cómodo en mi casa, así sea....ni muchas veces viendo televisión, así esté sentado, me siento tranquilo en mi casa.

E: Que bien. Bueno pues le agradezco de antemano la colaboración que tuvo de contarme su vida y de...sus ideas, y en verdad es muy grato encontrar digamos este tipo de vivencia de envejecimiento digamos tan autónomo y tan activo, y digamos que algo muy importante es ese par que usted ve con su esposa y de cómo han...en este camino de su matrimonio, cómo se han ido construyendo los dos y como usted bien lo mencionó, en equipo. Entonces si le agradezco mucho su colaboración y ya, muchas gracias.

S: Bueno, con mucho gusto y lo que se necesite si...plata si no porque no tengo pa prestar sino para comérmela yo, porque es que ahorita si presta ahora uno plata y es más verraco el que pague.

E: Muchas gracias.



## TRANSCRIPCIÓN SUJETO 3

(Mujer, 87 años)

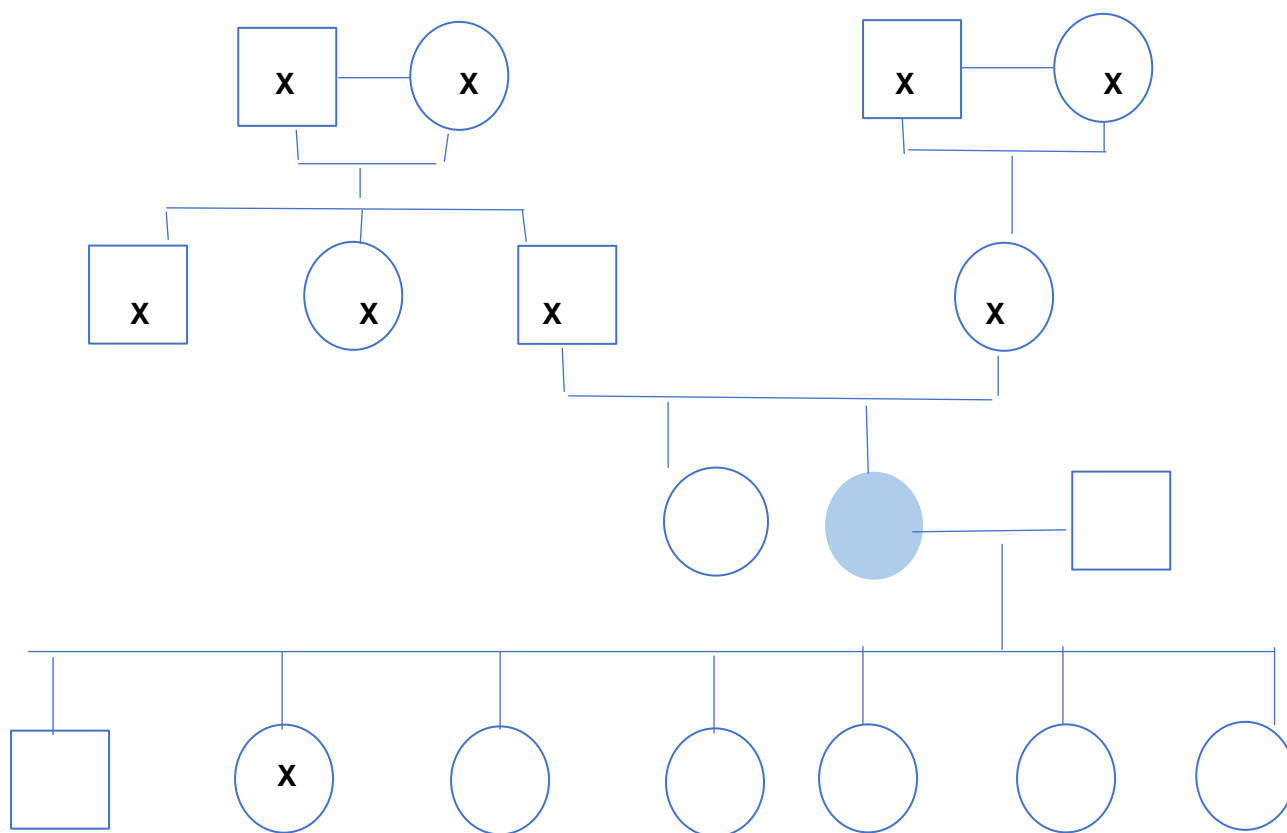
### CONTEXTO ENTREVISTA

**Duración:** 15m

**Técnica:** Narrativa conversacional.

**Localidad donde se realizó la entrevista:** Rafael Uribe

### GENOGRAMA PARTICIPANTE



E: Buenos días

S3: Buenos días

E: Mi nombre es Steffany Díaz, yo soy estudiante de psicología. El día de hoy yo vengo para que hablemos un poco de usted, que si usted quiere, me cuente de su vida, de su niñez, ¿de dónde es?, ¿cuántos años tiene?

S3: Bueno, yo soy María Bolaños de Rojas, tengo 87 años. Respecto a mi juventud, muy trabajada, muy sufrida al pie de mis padres, de mi padre, porque era un padre antiguo. Los padres antiguos trataban muy mal a los hijos. Bueno, muy trabajadora. ¿Qué más?

E: ¿De dónde es usted?

S3: Yo soy de Bogotá.

E: ¿Cómo era su familia? Vivía con su padre ¿y con quién más?

S3: Yo vivía con mi padre, mi madre y una hermana. Y....

E: Lo que me quiera contar.

S3: Y bueno, me casé a los 17 años, mi matrimonio no me ha ido con mucha satisfacción, ni mucha tranquilidad porque desafortunadamente mi esposo tomaba mucho y la vida que me dio no fue, ni ha sido muy agradable, ha sido siempre sufrida, tuve siete hijos, de los siete hay uno muerto, el resto están vivos, ya todos casados con sus hogares, sus hijos, y ¿qué más?

E: Tranquila. Actualmente usted vive con su esposo

S3: Si señora, vivo con mi esposo, el par de viejitos. Claro que ya con la vida de él, ya ha cambiado todo, ya ha sido diferente, por ahí mal geniado y eso, pero de ahí no ha pasado. Y mis hijas, dos hijas que son las que están viendo por mí, los otros hijos con sus hijos, sus obligaciones, sus hogares no han tenido mucha, mucha obligación conmigo porque los gastos para ellos son bastante fuertes.

Me he visto muy enferma, estoy sufriendo de osteoporosis, tengo artritis, tengo diabetes, los riñones, los ojos, los oídos, bueno. Y he tenido varias caídas, y los huesos se me han... me han tenido que operar, y actualmente no puedo caminar sola, tengo que valerme de mi caminador.

E: Y a parte de los problemas de salud. ¿Cómo le ha ido con eso de envejecer?

S3: Muy mal, muy mal, sobre todo esa diabetes me tiene desesperada porque me dan unos ataques muy feos y el dolor de mi cuerpo, me duele la columna, me duele la cintura, todo el cuerpo porque me cogió la artritis todo el cuerpo, todo el cuerpo.

E: ¿Y cómo le ha ido con la vejez?

S3: Ayy Dios mío, eso sí que ha sido lo más duro para mí. Para mí la vejez, para mí, muy dura por muchas razones, lo primero, porque la situación económica ha sido muy dura, en la vida no pensé jamás jamás de llegar a esta edad, ni pensé que la vida iba a cambiar, yo pensé que toda la vida iba ser como la de mi juventud, pero no. Un cambio muy terrible, entonces eso ha sido muy duro para uno, encontrarse uno ya en una edad avanzada, la situación económica mal, mal de salud. Entonces eso me ha agobiado bastante.

E: Que difícil. ¿Y qué cambios ha sentido?.

S3: Pues como más... como reconocer más la vida, como apreciar más la vida, como pensar en tantas cosas que pasan, tantas cosas que suceden, añora uno su juventud y lamenta uno no haber pensado mejor para una vejez.

E: ¿Qué solía hacer en su juventud?

S3: Nada, a penas el hogar y ver de los hijos, porque cada año era un hijo, entonces...

E: ¿Trabajó?

S3: No señora, no trabajé, en la casa toda la vida, toda la vida.

E: ¿Y en el colegio? ¿Hasta qué curso hizo?

S3: En la escuela, cuando yo estudié, yo no estudié sino hasta tercer año de primaria.

E: ¿Acá en Bogotá?

S3: Aquí en Bogotá, pero entonces el estudio era muy lindo, con un tercer grado salía uno como de un bachiller. El estudio era muy hermoso, muy responsables los profesores, todo...

E: ¿Y en su familia cómo manejan que usted ya sea un adulto mayor?

S3: ¿En mi familia?

E: Sí, ¿Cómo la tratan...cómo...

S3: Bien, a mi como... con los años que tengo, me tratan muy bien, me quieren mucho, me estiman.

E: ¿Y en sus tiempos libres qué suele hacer? ¿Qué hace normalmente?

S3: Aquí, normalmente leer o bordar por ahí una costura porque no puedo hacer más, no puedo cocinar, no puedo hacer aseo, no puedo hacer nada por mi invalidez.

E: ¿Y en el médico?

S3: Sí, yo voy al médico, cada tres o seis meses voy porque cuando mis hijas que están responsables de mi persona tienen tiempo, entonces me llevan al médico.

E: ¿A parte de su familia, de sus dos hijas, usted me cuenta que tiene una hermana...

S3: Ahh sí, tengo una hermana muy querida y nosotros nos hemos sabido comprender, el par de hermanas, nos hemos respetados, nos estimamos. Mi hermana me llama, yo no la llamo porque no soy tan amiga del teléfono, entonces ella es la que me hace mis llamaditas, nos hablamos, nos saludamos, nos deseamos una feliz noche, un sueño feliz.

E: ¿Y usted es mayor o menor que su hermana?

S3: Yo soy mayor que ella.

E: Ok, y con su enfermedad, ¿cómo ha podido sobrellevarla?

S3: Con resignación, y con paciencia, y con aceptación porque ya no hay nada que hacer.

E: ¿Es creyente?

S3: Yo sí, bastante.

E: ¿De eso se apoya?

S3: Eso me da fuerza, eso me da valor, y me da mucho aprecio a la vida porque, así como estoy tan enferma y tan de avanzada edad, pero amo tanto la vida.

E: ¿le gusta?

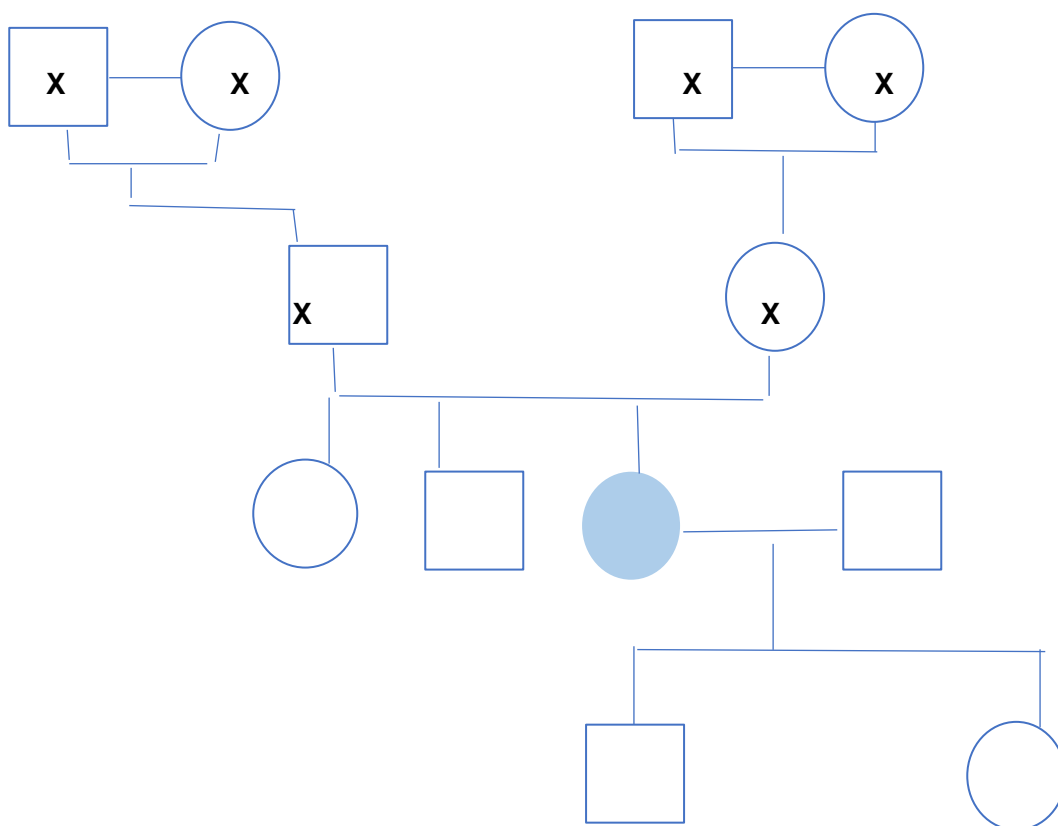
S3: Que me da miedo morir.

E: Claro, es normal. Y ¿qué es lo que más le gusta de la vida?

S3: Pues todo, lo de la vida todo, todo me gusta...todo, todo, todo.

E: Bueno, pues le agradezco la colaboración con la entrevista. Fue muy interesante conocer su historia y su amor por vivir.

S3: Bueno señorita le agradezco mucho y muchas felicidades, muchos triunfos.

**TRANSCRIPCIÓN SUJETO 4****(Mujer, 67 años)****CONTEXTO ENTREVISTA****Duración:** 50: 39 min.**Técnica:** Narrativa conversacional.**Localidad donde se realizó la entrevista:** Kennedy**GENOGRAMA PARTICIPANTE**

**E:** Bueno, buenos días. Mi nombre es Steffany Díaz, estudiante de psicología de la Universidad Externado de Colombia. Como le había comentado, mi interés es que hablemos un poco de usted, entonces para que, por favor, si usted desea, me cuente un poco de su infancia, ¿de dónde es?, ¿cuántos años tiene?.

**S4:** Bueno, mi nombre es Isabel Parra, soy de aquí de Bogotá, tengo 67 años. Pues mi infancia fue bonita, porque tuvimos siempre el respaldo de mi mamá, mi mamá era como el motor, aunque vivimos, yo tenía como 10 años, que estuvimos viviendo todavía con mi papá, pero él era un poco desinteresado, digamos, la idea que él tenía era que si a él no lo habían criado con ciertas... ¿cómo se puede decir?, expectativas de progresar lo que debe progresar un niño que él no tenía por qué hacerlo con sus hijos, entonces ahí lo que somos... bueno, o lo que yo soy, personalmente, buena, se lo debo más que todo a mi mamá.

**E:** Si.

**S4:** Porque mi mamá fue la que nos apoyó tanto moral como materialmente, ella era la que prácticamente disgustaba con mi papá que viendo, que nos viera, que nos comprara, que la ropita para los cumpleaños, que la ropita para navidad, que la buena comida, que salidas. Ella era la que siempre se encargaba de eso. En momentos así agradables, los que compartíamos con ella, con ella, con ella íbamos, salíamos, ella nos llevaba al parque, nos llevaba a conocer sitios. Un recuerdo bonito fue que ella siempre quiso llevarnos en tren, en esa época el tren funcionaba y fuimos hasta Girardot, estuvimos por allá hospedados en un hotel muy sencillo pero limpio, muy agradable, era ella, ella. Yo no tengo recuerdo de una salida con mi familia, con papá y mamá, no. Ella, ella nos llevaba a bazares, nos llevaba a la media torta, nos llevaba a Monserrate, a conocer sitios así.

Y en una ocasión que hicimos una salida con mi papá, fuimos a conocer un parque que se llama el Parque la Florida, yo era pequeña, éramos pequeños. Fuimos a conocer el parque la Florida, que hicieron un lago grandísimo, pero en los bordes del lago sacaron barro, sacaron, dejaron morros de tierra y barro. Entonces nosotros con la curiosidad, de mis hermanos y yo, de conocer el lago, que si habían peces y no sé qué, entonces yo me metí por allá y me quedé enterrada, que se me quedó enterrado un zapato, y yo ahh con ese susto, esperando que de pronto... ahí es donde uno como niño espera que sea el papá que se acercó y que “ayy no te preocupes o no se preocupe mija que yo le ayudo o que no sé qué” y que me hubiese cogido, y que me hubiese ayudado a sacar mis zapato que se había quedado enterrado, y lo que me pegó fue un soberano regaño, que por qué no me fijaba, que mirara donde pisaba, que no sé qué y no sé cuándo. Y después me cogió unos nervios que yo... que parecía yo una gelatina, para poder sacar el zapato de allá donde se me había quedado enterrado en el baño, entonces ese es uno de los recuerdos que tengo yo con él. Que compartimos así y que para mí no fue agradable.

**E:** Que mal. Mencionaba que tiene hermanos, ¿cuántos hermanos tiene?

**S4:** Una hermana mayor y un hermano que ya es fallecido. Él, ya es fallecido. Y pues siempre hemos sido, pues con mi hermano no, él se casó y se retiró como que se fue aislando de la familia. Y mi hermana sí, con ella comparto, con ella nos vemos a raíz de...

Bueno, voy a seguir en orden, transcurrió el tiempo y nos pusimos con mi mami en vista de que mi papá nos dejó ya definitivamente, puso un restaurante. Y nosotras pues, mi hermana estudiaba, entonces la que más le colaboraba en el restaurante era yo, le colaboraba a mi mami, traíamos lo del mercado, talegos para arriba, bultos para un lado para salir adelante con el restaurante, y no, no le funcionó. Entonces pues yo estudiar mucho, si estudié, estudié mi primaria, después ella ya no pudo seguirme pagando pues más estudio, entonces me estaba pagando un curso de modistería, el curso de modistería por allá a los 14 años, si, con una señora que era modista de nosotros y que ella quedó de enseñarme, entonces me puse a estudiar el curso de modistería, pues si algo aprendí, pero que yo me hubiera defendido con eso, no.

No, y ya después como a la edad de 15 años, viendo la situación que ella vivía le dije que yo quería trabajar. Que yo quería pues ayudarle y trabajar, entonces por allá tenía de conocida a unas señoras, que una de ellas trabajaba, una hermana de la señora, trabajaba en un almacén que se llama Flecha Roja, o se llamaba en ese entonces Flecha

Roja, que era un almacén de sólo adornos, y le dijo ayy que mirá que la china quiere trabajar, que quien la pudiera ayudar, que me pudieran ayudar a entrar a trabajar al almacén de vendedora de mostrador, así. Entonces fui, me presenté con la mejor ropita que yo tenía, me presenté allá y la señora pues dijo que estaba necesitando empleadas porque era para una temporada de diciembre, si, era una temporada de diciembre entonces dijo “pues sí, yo estoy necesitando, ¿Cuántos años tiene usted?” y le dije 15 años, entonces me dijo que no, y yo le dije ¿por qué? Si lo que yo quiero es trabajar, ese es mi interés, es la primera vez que estoy solicitando un empleo, pero yo quiero trabajar y yo voy aprendiendo. Entonces me dijo “es que su edad no le sirve”, o si quiere trabajar le toca sacar un permiso en el Ministerio de trabajo. En el Ministerio de trabajo me daban un permiso por seis horas diarias, pero seis horas no me servían para eso, yo necesitaba el permiso que fueran por las 8 horas. Entonces por allá fuimos con mi mamá, con mi mami que era la que siempre. Fuimos con mi mamá, ella habló con una señora, una... tal vez como psicóloga o esas señoras de ¿qué, ¿cómo es que se llaman ellas? ¿social?

**E:** Trabajadora social.

**S4:** Eso, trabajadora social. Entonces sí, habló y me expidió el permiso por las 8 horas y así fue, entonces fui donde la señora con... en ese entonces a uno le pedían era la partida de bautismo, la tarjeta de identidad y tal vez una referencia de alguien que lo conociera a uno, y esa autorización. Entonces ya, que el examen, el examen era en ese entonces, yo ya había estudiado mi primaria y algo del bachillerato, más o menos así, pero yo no terminé bachillerato. Entonces que el examen, el examen era de sumas, restas, multiplicaciones y divisiones o de tanto por ciento, y yo para las tablas era así (señal con la mano que significa regular); entonces que tal día era el examen, entonces con mi mami, me ponía yo en la casa que tenía un caminito largo, eso eran las habitaciones, la cocina, la habitación y un caminito, y yo desde por la mañana con las tablas, tanto por tanto tanto, tanto por tanto tanto y así veía y me las aprendía, y mi mamá me las tomaba salteadas, así salteadas, a ver: diga las tablas. Y me fallaban, por ahí la del 8 y la del 9, me fallaban, y vaya coja el cuadernito mija y siga, y apréndaselas, y así me las aprendí. Ya el día del examen, pues sí, fui y lo presenté, la señora me puso unas sumas y ella era santandereana, pero era ahí pendiente, pero claro, lo turban más a uno. Pues sí, ahí salí de eso, sumas, restas, multiplicaciones, y tanto por ciento, y sí, ahí salí, pues, me recibieron.

En todo caso fue que me recibieron, pero yo era... ayy Dios mío. Esa señora era... yo le agradezco, yo le agradezco mucho a esa señora porque primero, me dio la oportunidad de trabajar, y segundo, porque le enseñó a uno a despertarse.

**E:** Si es verdad.

**S4:** Y sí, duré trabajando allá en ese almacén Flecha Roja, duré como... como unos seis años, tal vez, duré trabajando allá, seis años.

**E:** Uy bastante.

**S4:** Allá adquirí... y lo que yo agradezco fue que adquirí experiencia y adquirí de relacionarme con las personas, de aprender de uno, a desenvolverse en ese sentido, porque al principio esa pena y como vergüenza y como que uno ayy miraba la gente y le parecía a uno que... como eran señoras por allá de que eran todas elegantes, con sus boutique, con sus almacenes de ropas y de todo eso, y allá como vendían toda clase de adornos, unos adornos finísimos, entonces uno veía a esa gente como tan elegante, como tan allá que uno se sentía pues...

**E:** Incomodidad.

**S4:** Sí, eso. De ahí qué más... Ya salí, entré al SENA, a aprender al secretariado general, bueno. En secretariado general, estuve trabajando después de ahí me retiré porque yo me retiré de la Flecha Roja, y se pusieron furiosos conmigo, porque me retiré en una temporada de diciembre también para entrar a trabajar con un señor Alejandro Fuentes, que tenía un almacén de plásticos, todo artículo de plásticos, allá empecé a trabajar, y a estudiar en el SENA, y pues allá fue donde conseguí al señor don Mauricio (su esposo). Allá fue donde lo conocí.

**E:** ¿En el SENA?

**S4:** En el trabajo, allá. Bueno, ¿qué más le puedo contar?, eso más o menos así... Pero lo que fue mi niñez, mi niñez, que aprendí a hacer mis cosas, mi trabajo, lo que es el trabajo en la casa y todo, lo aprendí con mi mamá.

**E:** Si.

**S4:** Con mi mamá, mi mamá le debo lo que soy, lo que soy, lo que aprendí, lo que aprendí a desenvolverme, y en mi trabajo, a esos señores, doña Laura. Y ahí, eso fue más o menos ya aprendí el secretariado general, ya del almacén de plásticos, que entré a ser vendedora también, de mostrador de plásticos, de loza, baldes, platones, todo esto, ya empecé a desempeñarme como secretaria en esto, que fue como muy... ushh, pero ahí adquirí experiencia, y salí adelante. Después ya nos casamos con don Mauricio, se fue a administrarle una finca de don Alejandro Fuentes, el dueño del almacén de plásticos, y allá duramos en la finca como nueve años larguitos. Allá llegaron mis hijos.

¿Y qué más le cuento?, cómo qué más ha sido la vida... bien, de lucha, de lucha, de momentos agradables, de momentos también como... como en problemas, que no faltan. A ratos cómo que se desanima uno, como que se desmotiva, pero vuelve y arranca. Vuelve y arranca porque eso uno no, pienso que no, aunque a veces digo yo que pienso que no debo darme por vencida pero...

**E:** Uno se cansa.

**S4:** Sí, eso. Allá se me hace que fue una vida al principio dura, para mí.

**E:** ¿En dónde era la finca?

**S4:** En el Carmen de Apicalá, eso es entre Melgar y Girardot.

**E:** Calientico.

**S4:** ¿Calientico? Y ver animales que uno en la vida había visto, eso era yo... no hallaba sino saber a qué horas poder venirme para Bogotá, le decía yo a Mauricio: No, yo quiero devolverme para Bogotá, yo quiero devolverme para Bogotá. Allá duramos nueve años larguitos, y mis hijos, yo creo que la infancia que ellos tuvieron que fue bonita.

**E:** ¿Cuántos hijos tuvo?

**S4:** Dos, Sebastián y Paula. Y fue una infancia que yo pienso que para ellos fue una infancia bonita porque teníamos gallinas, nos íbamos o ellos se iban a recoger los huevos de las gallinas, ver ordeñar vacas, pues eso me hace pensar que fue una infancia bonita. Tenían la finca a su antojo, de ir, venir, correr. Pues eso es a grandes rasgos, como dicen por ahí.

**E:** Sí, claro.

**S4:** ¿Qué más le cuento?, después nos vinimos para Bogotá otra vez, para empezar otra vez, a lucharle a la vida.

**E:** ¿Más o menos cuántos años tenía cuándo regresaron?

**S4:** Yo tenía... a ver le cuento, como 35 años. 35 años más o menos porque... muestre a ver y hago las cuentas. Me casé de 26 años, y 9 años allá, sí, y a la lucha, a comenzar a trabajar con el mismo señor. Él tuvo su almacén de... grandísimo, se llamaba Plastifax, el almacén de todo plástico era todo plástico y hacía bolsas plásticas, hacía galpones, hacía... bueno, de todo. Y allí, éramos vendedores, entonces nos casamos con don Mauricio, él se fue a administrarle la finca del señor, nos volvimos y pues allá a él, Mauricio, a trabajar con una camioneta que el señor tenía, y yo a trabajar con don Alejandro de secretaria. Ahí un poquito (señal con la mano que significa regular), pero me defendí, y a lucharla otra vez aquí en Bogotá y a levantar vida acá en Bogotá, y ahí vamos.



**E:** ¿Cuánto tiempo trabajo después de que llegó a Bogotá con el señor?

**S4:** Como 11 años, tal vez, a ver...de 35 años, como once años ¿no?, alcancé a durar con don Alejandro, porque el vendió...vendió después el almacén, la empresa. No, el vendió el almacén de...el vendió ese almacén de plásticos, pero me llevó a trabajar con él, a una cosa que ya era de autopartes que se llamaba Multipartes comercial, la empresa, y me fui a trabajar con él cuando ya regresamos de la finca. Entonces duré con él como 11 años, y ¿cómo fue?, ¿no?, ¿si fue así? Ahh si sí, cuando volvimos de la finca me fui a trabajar con él en esa empresa, se llamaba Multipartes comercial que era de autopartes, lámparas, espejos, stop, adornos, todo esto de carros, y duré 11 años con él, y después ya Mauricio empezó a... y de allá me retiré, me retiré de allá porque ya pues digamos que todo se presenta en la vida, uno a veces da con personas que no caen bien y empieza a chocar, a chocar y entonces ya llega un momento en que uno ya como que no. Renuncié sin pensar nada, que necesitaba primero que todo el salario, porque en ese entonces ¿usted no trabajaba fijo? (le pregunta a su esposo, quien le responde que sí). Bueno, en todo caso renuncié sin pensarlo dos veces. Paula estaba en un colegio de Colsubsidio, por intermedio mío, de la afiliación, no entonces eso fue...Paula pierde entonces el cupo porque era solo para afiliados. Paula pierde su cupo, pero pues ya...a lo hecho...Pero en ese entonces a mí me cogió también una depresión de haber dejado mi trabajo. Fue duro, esa época fue dura porque yo me acuerdo que yo acá...se iban ellos, Mauricio se iba a trabajar, los chinos a estudiar, yo me levantaba temprano, les hacía desayuno y todo, y volvía y me acostaba. Y piense, piense y piense, y me daba casi el medio día, acostada, sin ánimo de pararme a bañarme, sin ánimo de hacer almuerzo ni nada, eso me tocó fue superarlo, sí, me dio duro. Después en vista de que ya pasé hojas de vida y nada que conseguía, porque tal vez por la edad ya le ponían a uno problema ya por la edad. Pues dije: a lo hecho pecho y si ya no hay nada más que hacer, le dije a mi hijo Sebastián que trabajaba en el club Los Arrayanes, le dije: mijito ayúdeme a conseguir puesto allá, y me dijo: pero mamá, ¿allá de qué?; y le dije: ayúdeme a conseguir y dijo: es que yo de oficina no conozco a nadie, yo no estoy relacionado con nadie de las oficinas, y eso el ambiente allá no sé qué. Entonces yo le dije: ayúdeme a algo, a algo, no importa. Entonces dijo: ayy mami, lo único que le puedo ayudar es para allá de auxiliar de cocina, dije: pues bueno. Ahh no mamá cómo se le ocurre, después de que yo la veía aquí toda elegante, porque yo fui una adicta a joyas; entonces después de verla tan elegante, con sus joyas, con sus anillos, allá en su oficina que usted era la que mandaba, que usted era la que hacía y deshacía, porque yo era encargada, yo tenía las llaves, yo era la que abría allá la empresa y todo. Sino que el señor que mandaron, mandaron a un señor de Cali a Bogotá, y chocábamos, chocábamos entonces fue cuando me dio el arrebato de...No más.

Entonces dijo no mamá, entonces le dije: no, yo lo que necesito es trabajar, si sigo aquí me enloquezco, ganar algo y saber que estoy haciendo algo, y que todavía soy útil, porque yo pasé un tiempo en que mandé muchas hojas de vida, muchas hojas de vida, y no. No, por ahí duré en una empresa, que entré y se llamaba Industrias Rex, pero yo no, no sé, no me adapté. No me adapté y entonces el señor dueño de esa empresa, recibió a una sobrina, sobrina de él, entonces ahí se juntó porque ni yo me amañé, y cuando yo le estaba diciendo que yo trabajaba hasta tal fecha, el señor me dijo: Ahh bueno Isabel, pues de todas maneras yo también iba a meter a mi sobrina, entonces como que coincidimos., le dije: pues sí, y no hubo problema, para mí no fue problema porque ni que me impactara que de pronto me iban a echar, porque coincidió que yo le había dicho que yo no y que él iba también a poner a la sobrina.

Entonces mi hijo me consiguió trabajo allá en el club Los Arrayanes, de auxiliar de cocina. Dice él: mamá yo el día que la vi a usted con ese delantal y con esa cofia, me provocaba decirle: mamá quítese eso y váyase para la casa. Y no no, aquí le toca a uno adaptarse a lo que sea.

**E:** Si es verdad.

**S4:** Y si, y afrontar las situaciones unas veces me vi muy elegante, muy empingorotada, y allá me veía como una señora que ayudaba a la cocina, con delantal, con gorra de esas cofias y todo y ahí empecé. A mí pues me dio durito, sí pero no, eso es el ego, y uno tiene como que apachurrarlo un poquito, para poder salir adelante porque si uno se pone que no porque si yo soy esto no hago esto porque eso no, no. Yo necesitaba trabajar, yo necesitaba trabajar entonces eso él ya se fue acostumbrando y yo me fui acostumbrando y ya, me gustó. Allá en Arrayanes también duré como 11 años, como 11 años, sí.

**E:** Muchísimo.

**S4:** Y además que todo, que yo necesitaba completar lo de mi pensión.

**E:** Ay, claro.

**S4:** Yo no podía perder todos esos años que estuve trabajando allá en la Flecha Roja, después con Fax comercial, y después con Multipartes, y perder todo eso que tenía cotizado y eso. Cuando me quedé sin trabajo, ¿usted me ayudó? (refiriéndose al esposo) o yo tenía una platica, por ahí se la presté a un señor compañero de trabajo de Mauricio, y con los intereses que me pagaba el señor yo pagaba mi seguro social como independiente. Después cuando ya entré al club, ya otra vez empecé a cotizar como empleada, y terminé allá, terminé en mi club de cotizar mi tiempo, duré como 11 años allá, y me gustó, a lo último me gustó. Estuve encargada como de la cafetería, del autoservicio; eso le tocaba a uno volar, volar duro, y después duré como 6 u 8 meses me mandaron encargada de la hípica, pero a mí no me ajustaron...de allá también me salí porque yo le decía la gerente: porque entré a reemplazar a una señora que era la encargada de allá y yo tenía conocimiento que la señora ganaba 800.000 pesos, en ese entonces; y a mí me mandaban allá a la hípica a hacer unos reemplazos, y le ven las aptitudes a uno, entonces empiezan a, como dice mi hijo, a negrearlo. Entonces me dejaron que encargada de la hípica, que porque a doña María la pasaron a otro cargo, entonces que ya yo me quedara encargada en la hípica, que no sé qué, que no sé cuándo, y yo le dije hablé en personal y me dijo que no, que la nómina estaba congelada, entonces me fui y hablé directamente con la gerente, le dije: Doctora Jimena, pues allá...y me decía ayy Isabel es que, cuando yo vivo tranquila yo ni me le aparezco por aquí porque yo sé que la hípica está en muy buenas manos, entonces yo le dije ahh bueno doctora si usted ya reconoce mi trabajo entonces dicen que tal cual labor, igual salario, y yo tengo conocimiento de que la señora María Pérez ganaba cerca de 800.000 pesos, y a mí me tienen con el mínimo, entonces doctora yo le dejo a consideración que a mí me paguen lo mismo que la señora ganaba, porque estoy desempeñando la misma labor. Ay Isabel, Isabel es que la nómina está congelada, le dije: No doctora es que usted tiene que saber eso, usted tiene que saber que estoy ejerciendo la misma labor que hacía la señora, entonces ¿por qué no puedo aspirar a ganar lo mismo que ella ganaba?, por qué yo el mínimo, y con esa responsabilidad. Isabel, déjeme un poquito y yo miro a ver, es que la nómina está congelada, yo tengo que consultar esto con la junta directiva; le dije: ¿lo de un salario doctora? No lo puedo creer. Entonces después en otra oportunidad volví a hablar con ella y me dijo Isabel es que no puedo, es que eso que tienen esa nómina congelada me tienen a mí así (indicación con los brazos como si estuviese amarrada). Le dije bueno hagamos una cosa doctora Jimena, como a usted se le dificulta reconocer el salario, hagamos una cosa, me devuelve a mí a la cafetería y nada ha pasado, yo sigo siendo...ahh porque cuando trabajaba en la cafetería era extra, yo no era...es que conmigo hicieron todo lo que quisieron, hubo un periodo de tiempo que me dejaron fija, lo que yo digo, a la conveniencia, me dejaron fija. Ya luego sacaron a otro...eso movían el personal, mandaron a una niña, a una señora Carmen Martínez para la cafetería, entonces ahí ya no me dejaron fija, sino que me iban a mandar a otro lado y que no que no había campo, que no había cupo para poderme ubicar en otro sitio, entonces que volviera a ser extra. Entonces yo bueno, no hay problema, yo sigo trabajando de extra, los fines de semana: viernes, sábado y domingo, o festivo; lo importante era ganar, ganar y seguir cotizando para mi seguro social, mi pensión.

Entonces ahí ya fue cuando me mandaron para la hípica, me mandaban a hacer reemplazos, en una ocasión me mandaron a reemplazar a doña María Pérez, en las vacaciones de ella, eso, entonces ahí fueron viendo mi desempeño allá, entonces dijeron: esta es. Entonces ya trasladaron a la señora, a los vestieres de damas y a mí me mandaron allá a administrar o estar allá en lo de la hípica, era cargo de inventarios, era encargada de manejar la caja y el sistema porque esa caja tenía pues su sistema; uno hacía los pedidos de inventarios y entraba y por el sistema de una vez quedaba todo lo que entraba y cuando uno empezaba las ventas, empezaba a descargar; en todo caso lo que sé fue que tuve que aprender, nos mandaron a hacer curso de sistemas, de manejar ese programa mejor dicho. Tenía entonces inventario de la caja, atender a los socios que iban a ser la cocinera y por el mínimo, entonces no, y como la doctora dijo que no podía y que no, le dije: hagamos una cosa doctora, vuélvame a mandar a la cafetería y yo sigo siendo allá pues extra, empleada extra y nada ha pasado. No Isabel, es que yo la necesito allá en la hípica, le

dije: pero cómo así doctora, me necesita en la hípica y no me reconoce el salario. Entonces no Isabel es que no sé qué; entonces yo no sé, yo en ese sentido como que fui de malas, porque hablando con la propia gerente y nunca hizo esa señora nada por mí, sabiendo que yo estaba haciendo lo mismo que la otra señora, y no me quiso reconocer, y yo bueno fui e hice la carta y se la presenté. Isabel esto me cae como un balde de agua fría, le dije: doctora como a usted se le complicó reconocer mi trabajo, reconocer sí, el valor de mi trabajo, le dolió pagarme lo que le pagaba a la otra, porque no era nada, yo creo que para ella no le afectaba nada la nómina, en la hípica iba a pagar lo mismo que estaba ganando la otra señora, porque no era que me fueran a pagar más, y no lo hizo, pues me retiré. Me retiré y ya ahí estaba más o menos con el tiempo de pensionarme, entonces terminé de pagar los meses que me faltaban o el tiempo que me faltaba y me retiré y ya me puse fue a criarle ahí a Juan Andrés, que me lo traían cada tercera noche porque la mamá trabajaba por las noches, entonces me lo traían y me lo dejaban ahí a mi chinito.

**E:** Juan Andrés es ¿su nieto?

**S4:** Mi nieto grande, mayor, hoy en día 12 años mi gordo hermoso; entonces yo me puse a ayudarles a ver a ese chiquito mientras los papás trabajaban, eso. De resto, ahí vamos. Ya me pensioné y estoy viviendo pues de mi pensión, ahí el mínimo porque es lo que paga el gobierno, un poquito más, un poquito más eso sí, eso está, decimos que mínimo mínimo no, un poquito más del mínimo. Y ahí, en la lucha.

**E:** Y entonces bueno, ahí ya pasaron los años, ¿no?

**S4:** Si claro, cuántos no pasaron.

**E:** Entonces...

**S4:** Si empecé a trabajar desde los quince años, y ya digamos me pensioné como a los 55 o 56 años me pensioné, mientras hice papeles.

**E:** Imagínese todo ese tiempo.

**S4:** Entonces ahí vamos, ¿qué más? Algo así con trascendencia, que tal vez me afectó, el fallecimiento de mi mamá. Pues sí, me afectó, pero la más afectada fue mi hermana, ella se iba...se iba desencajando.

**E:** Claro.

**S4:** Sí, eso. Después que nos enteramos del fallecimiento de mi hermano que eso sí el como se fue alejando de nosotros, no volvimos a saber de él y nosotros aspirábamos de que él estuviera como en otro país, en otro país, y después por intermedio de una ex esposa de él, nos enteramos de que él había fallecido, en el 92, eso sí que lo sentí porque nunca haber tratado de buscarlo.

**E:** Sí, claro el hermano.

**S4:** Le queda a uno eso, pero bueno, ya.

**E:** Si, así fueron las cosas en su momento.

**S4:** Si, ya no hay nada que hacer.

**E:** Sí, pero me comenta que es unida con su hermana.

**S4:** Sí, con ella sí, nos...sí, somos unidas, pues así unidas unidas no hay eso, nos llamamos, nos hablamos, en estos días estuvimos pues en el paseito con ella y todo, pero ella en sus cosas pues es solita, es sola, y uno a veces acá con el trajín pues tal vez no comparte más con ella, pero sí, relativamente somos unidas, nos hablamos telefónicamente, ella pendiente de la salud de uno y uno de ella, porque ella anda más achacada que yo. No yo no

considero que esté achacada, pero ella sufre mucho de las rodillas también, del colon, bueno eso le han resultado varios achaques, si señora.

**E:** Y a usted con el paso de los años, ¿con qué se ha encontrado con la salud?

**S4:** ¿Con la salud?

**E:** Si señora.

**S4:** Pues que...a ver con la salud, pues lo de las rodillas, las rodillas que me han molestado porque tengo osteoporosis, artrosis, se me han ido deformando los dedos, las rodillas...la rodilla izquierda, me hicieron acá una cirugía que tengo dos tornillos, eso ya tengo tuercas y tornillos. Y ahora que me está molestando la derecha, pero eso si me da mucha pereza hacerme la operación, eso sí hasta donde yo me le aguante voy a dejar así, el doctor me decía...un doctor muy bueno, el que me hizo la cirugía, me dijo: tiene que bajar de peso; y si he bajado, yo llegué a pesar casi 70 kilos- 68 y ahorita estoy pesando 61, y he bajado de peso y me recomiendan nadar. Por ahí cada vez que tengo oportunidad lo hago, de nadar, de resto ¿qué? Otros achaques que me hayan resultado...no gracias a Dios no, que se me ha cortado mucho la vista, la visión, eso sí también he notado. Que vivo como muy estresada.

**E:** ¿Vive estresada?

**S4:** Sí como que me pongo irritable, que me pongo como que...

**E:** ¿Pero por las labores de la casa?

**S4:** Sí, sí, y por este chiquitín que es terrible y menos mal que gracias aquí a don Mauricio que le...en agosto se puso a hablar por allí con una señora que tiene un jardín, un jardín infantil y le dio el cupo y lo pudimos entrar, lo reciben de 8 a 4; entonces ya es un descanso para mí, porque es que un niño requiere mucha atención, mucha dedicación, y entonces por estar con él que para arriba, que para abajo, que lo lleve, que lo saque, que el tetero, que su compota, que su fruta, que no sé qué...y ahí era el abuelito el que lo sacaba en el coche y dele vueltas por ahí en el coche mientras que yo hacía oficio acá.

**E:** Y lo están criando desde bebé bebé o ¿desde cuándo?

**S4:** Si, desde que el nieto...Paula no lo trajo desde los cuatro meses, cuando ella volvió a empezar a trabajar. Entonces que pendiente que cada tres horas darle su teterito y que ya después empezarlo a adaptar a la comida comida. Y por lo menos mi mamá decía que uno muchacho era muy difícil de criar y ya, ella era como del campo, fue nacida en el campo y decía que era más fácil la crianza de una niña que de un niño, que eso los muchachos había que cuidarlos y que hacerles y que no sé qué, y eso nos explicaba cómo se iba pasando lo de la dieta de tetero y todo eso a la de comida. Pero con él ha sido fácil, es un niño sano, más bien el otro si es bien enfermito, muy enfermito mi Juan Andrés, pero este chiquito si ha sido terrible.

**E:** Entonces en general, ¿Cómo le ha ido con eso de ser abuela?

**S4:** Pues bien, bonito, bonito porque es volver a ver un chiquito en la casa y todo esto, pero....

**E:** Difícil.

**S4:** Si, como estresante, si, estresante. Como que si, a veces estresa mucho, Mauricio es más calmadito, él es más tranquilo, me dice “no se ponga así, tranquilícese que usted se está acabando, que no sé qué”.

**E:** Claro porque el paso de haber criado a sus hijos y ya ahora criar a sus hijos fue largo.

**S4:** Sí, es verdad.

**E:** ¿Y con la vejez? ¿Cómo le ha ido?

**S4:** Yo no me siento vieja.

**E:** Perfecto.

**S4:** Yo no me siento vieja, pero a veces, yo me siento capaz de hacer cosas que hacía mucho tiempo atrás, pero que al ir uno a ir a hacer, ve que ya no es lo mismo, entonces ahí uno dice “ayy los años han pasado. Pero sí, yo quisiera como que el tiempo no pasara, porque ya este año es un año más entonces ya no son los 67 años sino 68, y así entonces ve un que pasa el tiempo y empieza ya como a declinar.

**E:** Claro.

**S4:** Pero yo actualmente no me siento vieja.

**E:** Bueno, eso está muy bien y en, no sé, si hablamos en...diez años ¿Cómo se ve usted?

**S4:** ¿Próximos?

**E:** Si señora.

**S4:** Ayy no, no quiero pensar. Uno piensa, pero no lo aplica, vivir el momento, le dicen...yo no sé a quién oía decir en días pasados, no sé si era el padre Linero o aquí, que decía que ya uno no debe pensar, y yo si tiendo ser así, lo que pasó y a traerlo al presente, lo que pasó lo traigo al presente. Que uno ya no debe pensar en lo que pasó, porque ya pasó, ya no se puede cambiar, ni tampoco puede pensar en el futuro porque uno no sabe qué va a ser el futuro, entonces uno tiene es que vivir el día a día o el momento. En una revista, yo soy católica, pero me gusta mucho recoger estas revistas de los testigos de Jehová, porque pues uno tenía la mentalidad de que ellos le cambian a uno, le lavan el cerebro, no. Yo leo esa revista y ellos sacan unos muy buenos artículos, unos muy buenos artículos y uno decía eso, y yo se lo...pues en días pasados ya le di la revista a Sebastián, mi hijo, le dije “léase este artículo que es bonito, que ahí dice que la vida de uno es como la de ir por una carretera y que uno siempre debe mirar es hacia adelante, pero que siempre tenemos el error de mirar por el retrovisor, el retrovisor es hacia atrás” le digo, eso me pasa a mí, y eso le pasa a usted mijo, lea esto y le marco estas cositas que eso pues son cosas que uno debe ponerlas en práctica y cambiarlas, hasta donde se pueda. Bueno por ahí sacó la revista y me la dejó por ahí, entonces uno tiende, o por lo menos yo, personalmente, estar recordando y desafortunadamente uno recuerda todo lo que...cosas negativas en cierta forma o cosas que le han pasado a uno, que lo han marcado o que lo han decepcionado, entonces pues son cosas que ya no se pueden cambiar tampoco.

**E:** Son experiencias.

**S4:** Sí, sí.

**E:** ¿Y qué suele hacer en un día normal?

**S4:** Pues, por la mañana eso mis días son igualiticos casi, levantarme a las seis de la mañana, bajar rapidito y poner a hacer el tinto que no puede fallar, y poner a hervir el agua para tenerle el tetero a Leonardo, porque Paula generalmente me lo traen entre 6:30-7:00, entonces ya cuando lo traen ya le tengo el agua ya enfriando para el tetero que es lo primero que le damos, después ya le doy que su huevo tibio, a la media mañana que su fruta y empezar a que lavar ropa y a echar en remojo ropa, que si esto está terrible echarle la lavada con la lavada que saco de la lavadora, dejamos caer el agua por fuera y con ese jabón refregamos todo, y oficio y las labores de la casa, el almuerzo, ya por la tarde que subir a ver un poquito de televisión con él, y se acabó el día. Pero eso es en momentos que se le acaba a uno el día, al día siguiente lo mismo, al día siguiente, lo mismo, por ahí el sábado o el domingo le cambia uno un poquito, si señora.

**E:** ¿Y tiene amigos o sólo acá en la casa?

**S4:** No, yo no soy persona de amigas, no. Si cuando trabajé tuve, tuve en la Flecha Roja tuvimos un combito, que éramos como cinco, cuando estudié me da risa porque éramos...yo me acuerdo de los nombres de las chicas, cuando yo estudié era una niña que se llamaba Fernanda Murillo, otra Vanesa Fonseca, Sandra Murillo, éramos cinco, ¿quién se me escapa? Fernanda Murillo era una niña con unos ojos verdes, terrible, tremenda. Era otra chica de la que no me acuerdo el nombre y yo. En la Flecha Roja también éramos un grupito como de cuatro, y en Fax comercial solo era una, que vive ahora en Estados Unidos, se llamaba Olga Vargas, y en Arrayanes el grupito ahí de la cafetería, pero buenas compañeras, pero amigas amigas, no, buenas compañeras. Pero yo no he sido, yo considero que soy una persona introvertida, que yo prefiero a veces escuchar que yo hablar.

**E:** Pero en este momento se ha sentido cómoda hablando o...

**S4:** Sí, sí, si señora, bien, aunque yo siento como que hay cosas que se me cruzan, como...lo tiempos.

**E:** Sí.

**S4:** Sí, pero sí, bien. Porque se me estaba cruzando que cuando trabajé en Fax comercial, que nos casamos, don Alejandro ya estaba con Multipartes, sí, y yo le comenté aquí a la niña que fue cuando volvimos de la finca, estaba en Fax Comercial y allá fui donde conseguí esta lotería (señala a su esposo). Después de Fax comercial, don Alejandro vendió el almacén de él, de plásticos, y se hizo a cargo de Multipartes, y ahí fue cuando resolvimos casarnos, mientras que Mauricio se fue a administrarle la finca, ya la finca duramos los diez años, nueve años larguitos, entonces vendió la finca, el señor vendió la finca o...y nos tuvimos que venir para Bogotá, y me trajo a trabajar con él otra vez en Multipartes, y Mauricio empezó a trabajar con la camioneta, sí, fue así.

**E:** Ahora si ya le cuadró.

**S4:** Sí, ahora sí porque...sí se me estaba cruzando los tiempos.

**E:** Porque a veces uno no tiende a recordar lo que ha hecho.

**S4:** Sí, eso es así. Sí, pues de resto estuvo dentro de lo normal, nos cuidamos mucho, Mauricio vive pendiente de mí, de mis pastillas, de la que tengo que tomarme en ayunas, que la de la tiroides y por la noche la del colesterol, y el calcio y...ha estado por ahí mirando a ver porque estaba nadando a compensar, que los sábados y los domingos pero es que es todo el día casi allá, entonces no, no, le dije “no me sirve porque siento que pierdo tiempo”, por estar allá en natación siento que aquí, siento que se me atrasan las cosas, entonces ha estado por ahí ayudándome a buscar por aquí cerca. Sino que no hemos hecho el deber de ir por allá a una que localizó por acá cerca, para pues poder ir a practicar y porque me gusta, me han mandado, me han recomendado que para todo eso de los huesos y para todo eso, desgaste de los huesos, haciendo ejercicios pues...no es que se cure uno porque uno ya no se cura, pero si se va como...el desgaste ya se va como atrasando un poquito, como que ya no es...porque ya con el tiempo uno pierde masa muscular, sí, entonces ahí es donde los huesos empiezan a...pero si uno hace ejercicio, empieza a recuperar esa masa muscular un poco, no es que la recupere del todo pero se va...¿cómo se dice? Como que se...más despacio, el desgaste físico, eso es lo que quiero decir. Es que a veces se me olvidan las palabras.

Bueno, yo creo que esa es la historia de mi vida actual, a grandes rasgos.

**E:** Bueno, doña Isabel le agradezco mucho su colaboración.

**S4:** Sí señora.

**E:** Y me alegra conocer ese tipo de historias de vida, no, que han pasado muchas experiencias, muchos aprendizajes, muchos años y “yo no me siento vieja, yo aquí sigo”. De verdad que me alegra un montón encontrar ese tipo de actitudes.

**S4:** Sí, sí señora, yo no me siento vieja, que a veces uno como que se siente desmotivado, a veces digo yo “todo estos años, toda esta lucha y qué”, sí? Como que para qué, pero si uno se pone a pensar que tuvo sus hijos, que le

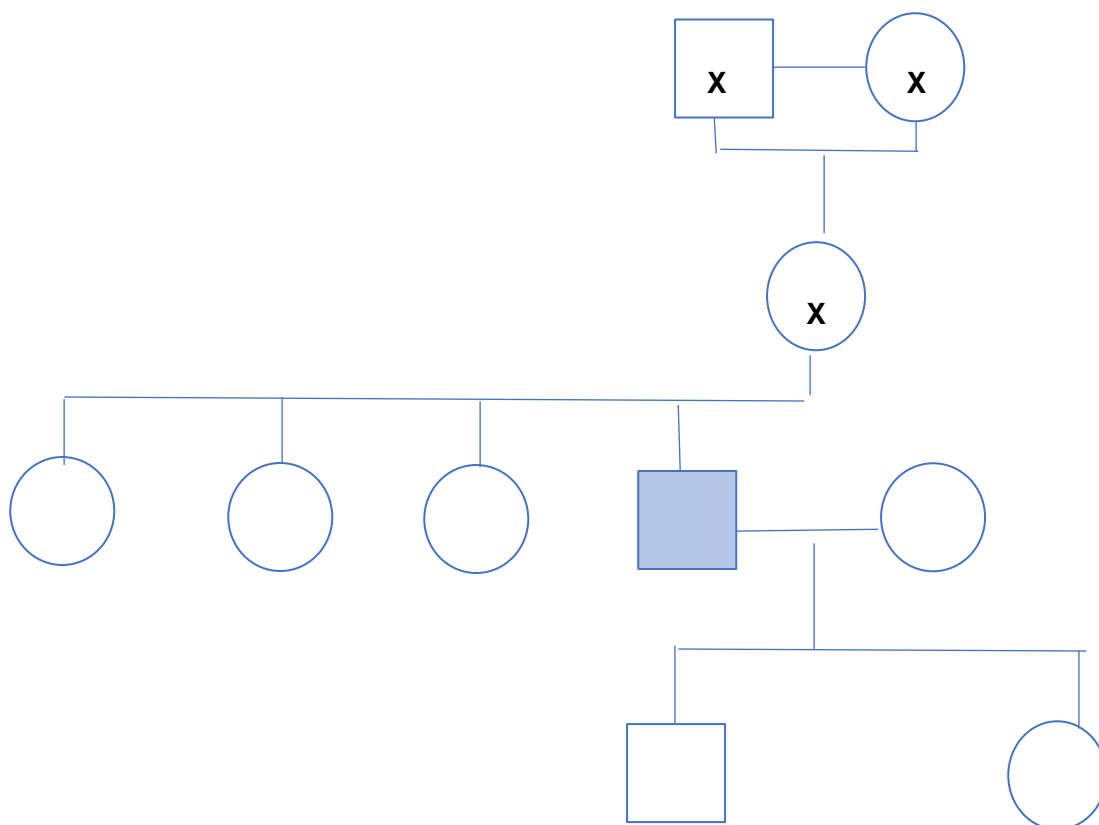
han traído alegrías, que le han traído felicidad y a ratos como que los problemas de ellos son los problemas de uno, sí hay una razón, todo como que tiene una razón de ser, sí, pero yo...sentirme vieja, no me siento vieja, lo que me hubiera gustado tal vez, como haber podido aprovechar más el tiempo, no hasta ahora pensar en hacer y hacer, pienso yo, ¿será que Dios si me dará tiempo para hacer eso que pienso? Entonces digo yo a veces que quisiera como que el tiempo como que se o se trancara un poquito y fuera más lento, o volver a retroceder un poco.

**E:** Claro. Bueno, lo importante es aprovechar lo mucho o lo poquito.

**S4:** Sí, que Dios nos tenga acá. Sí señora, eso es, entonces su turno.

**E:** Bueno doña Isabel, muchas gracias.

Bueno.

**TRANSCRIPCIÓN SUJETO 5****(Hombre, 74 años)****CONTEXTO ENTREVISTA****Duración:** 42: 46 min.**Técnica:** Narrativa conversacional.**Localidad donde se realizó la entrevista:** Kennedy**GENOGRAMA PARTICIPANTE**



**E:** Bueno, buenos días

**S5:** Muy buenos días

**E:** Mi nombre es Steffany Díaz, estudiante de psicología de la Universidad Externado de Colombia, como le había comentado, la idea es que hablemos un poco de usted hoy, que me cuente un poco su historia de vida, ¿de dónde es?, ¿cuántos años tiene?, y que empecemos, si usted quiere por ¿cómo fue su infancia?

**S5:** Bueno, mi nombre es Mauricio Torres, yo nací en un pueblito llamado San Miguel de Sema Boyacá, en el año 1943, el cual pues... primero que todo no conocí a mi papá, estuve con mi mamá, viví un poco de tiempo en San Miguel de Sema, ya luego nos trasladamos para Chiquinquirá, y somos cuatro hermanos, si: Tatiana, Carmen y Laura, que eso ya están casadas y tienen sus hogares, ellas ya tienen sus hogares. Nosotros en Chiquinquirá, mi mamá luchó mucho, sufrimos mucho, sufrimos hambre porque mi papá ya dejó a mi mamá también, pues decían que era mi papá, yo no conocí como le repito, y mi mamá instaló una... en ese tiempo no se le llamaba restaurante sino una sancochería, ¿sí? Y nos tocaba viajar mucho a Muzo (Boyacá) a vender por allá comida en los toldos, en un toldo que ella tenía, llegábamos los sábados, trabajábamos los domingos y regresábamos el lunes a Chiquinquirá a estar en el restaurante, bueno, una cosa pequeña, y a mí me tocaba luchar era para conseguir el carbón, y era conseguir las hojas para los tamales, que ayudar en la casa, cocinar, y ayudarle mucho a mi mamá, yo la ayudé y mis hermanas también, Tatiana pues no ayudó porque ella estudiaba en un colegio de monjas y después se casó y se fue de la casa, mi hermana Carmen, la pequeña, también trabajó mucho con nosotros, luchamos mucho mi mamá muy enferma, pero supremamente enferma, pero más sin embargo nos sacó adelante, nos sacó adelante y sólo hizo trabajar, trabajar y conseguir su casita, el cual Dios se lo concedió, y en Bogotá compró una casa, nos vinimos para Bogotá en el año como 65, 67 más o menos, ya Carmen se había casado, Laura se casó también, compró su casa, y descansando, pero a los pocos años murió, murió de un infarto a los... no me acuerdo cuántos años tenía mi mamá. Ahh, cuando se murió díjeme el que era mi papá, el señor Adolfo Torres, estuvo en Chiquinquirá, se murió como en 1956, 1956 murió él, pero eso se sintió común y corriente, y había quedado en Chiquinquirá, y mi mamá murió en 1968, 69.

Y comenzamos a luchar, mis hermanas para un lado, yo por el otro lado, yo trabajé aquí en Bogotá manejando taxis, después manejando una flota llamada flotas Boyacá, y después volví a manejar taxi, después tuve la camioneta, la vendí, y logré trabajar con Don Alejandro Fuentes Sanín. Resulta que yo hacía acarreos, y un día iba pasando por la séptima con... séptima con ¿qué? Con... 25, 26... San Diego, y un señor salió: “¿Señor me hace un acarreo?”, claro con todo gusto; le hice el acarreo, pero él no me mandó ayudante ni nada, y confió mucho en mí, yo fui, entregué la mercancía, le entregué su factura firmada, dijo: “le quedo muy agradecido” un paisa, “le quedo muy agradecido”, yo le dije: “le agradezco mucho por la confianza que me tuvo en ese momento para mandar la mercancía conmigo”. Y de ahí para acá, seguí trabajando con él, haciéndole viajes. Después yo vendí la camioneta, y me contrató fijo, con el duré como unos 10 años también trabajando, se llamaba Fax comercial, tenía plásticos y todo lo relacionado con plásticos. Él compró una finca en Carmen de Apicalá, y yo viajaba con él, los sábados a las seis de la mañana y regresábamos los domingos, el cual simpatizó mucho conmigo y me tuvo mucha confianza, era una persona muy agradable, muy agradable, y me dijo que me fuera a administrarle la finca de él, le dije que sí, que me iba para allá, ya nos casamos con Isabel, nos casamos un martes, y el miércoles... ese mismo martes viajamos a la finca, nada de luna de miel, sino vámonos a trabajar y ella quedó en su casita ahí y yo comencé a trabajar, y también como en todas partes, se luchó mucho, mucho para tener hoy en día lo que tengo ha sido de mucha lucha y muy agradecido a Isabel. Yo soy muy sentimental.

**E:** No tranquilo, no se preocupe.

**S5:** Le agradezco mucho a ella. Bueno, ya nacieron mis hijos, Jesús Sebastián, y ya Isabel vino acá a Bogotá a vivir, a tener su hijo donde la mamá, y también le agradezco mucho a ella porque estuvo mucho tiempo allá, ya el niño estando grande, entonces subí otra vez a visitarlo aquí a Bogotá y lo puse a estudiar en un colegio, colegio...en galerías, en la calle 52, ahí al frente de la casa de mi suegra, y ahí estuvo el chino muchos años estudiando ahí. Ya tuvimos a Paulita en la finca, vino (Isabel) también a Bogotá a tenerla en el hospital, carrera 68 con...no me acuerdo el nombre del hospital, muy bonito el hospital muy bueno, muy bien atendido, y ya la china fue creciendo también y nos fuimos para la finca otra vez, ella aquí y yo allá trabajando, yo subía...yo subía los lunes y los jueves a visitarlos a ellos, y ahí pasaron 10 años también, nueve años, diez años, claro que yo duré muchos años viajando con él, con Don Alejandro. Tenía una camioneta muy buena, nuevita y yo la cuidaba mucho, y él si me comentaba “cuide mucho esa camioneta”, “cuide mucho esa camioneta”, pero yo nunca me imaginaba lo que iba a pasar más adelante. Ya los chinos grandes estaban estudiando en una escuela, me tocaba madrugar y llevarlos a la escuela, recogerla y bueno, cosas de los padres de familia. Y ya pasaron los años, Paula estaba grande, cuando un día Don Alejandro, dijo “Bueno mijo, necesito que se vaya a trabajar conmigo, pero ya, ya, ya, no dentro de ocho días ni dentro de quince porque es mucho tiempo sino ya”, vino un domingo y me dijo eso “y lo espero en Bogotá el lunes, pero el lunes ya”, bueno entonces me dijo “le voy a regalar la camioneta”, cuando él me dijo esa cosa me dio esas palabras, yo traía la carta de propiedad a nombre mío, no...de Isabel. La camioneta estaba a su nombre, en la tarjeta de propiedad ¿no?

**S4:** ¿La qué?

**S5:** La camioneta que nos regaló don Alejandro ya venía con la carta de propiedad a nombre suya ¿o mío? Suyas no...

**S4:** Sí

**S5:** Si a nombre de Isabel, ya tenía la carta de propiedad a nombre de ella. Se fue para Bogotá ya el lunes, la saqué a Girardot, se vino en flota y yo me quedé trabajando, yo subía acá todos los jueves, todos los jueves iba a Bogotá a visitarlos a ellos también, y bueno ya me dijo a mí (Alejandro) “bueno, se queda aquí mientras busca administrador” porque yo era el administrador de la finca, ya encontré administrador y me vine para Bogotá, con mi trasteo para Bogotá, ¿qué me pongo a hacer yo? A hacer acarreo, y ya me ganaba la vida haciendo acarreo, ahí al frente de la casa de mi suegra si me echaba mis buenos sueños, y había trabajito bueno, cuando trabajaba, trabajaba, ya Sebastián estudiando, Paula estudiando, Isabel trabajando y comenzamos a buscar una casa para...porque él me dijo (Alejandro) “sus cesantías no se las voy a dar, el día que usted compre su casa, le doy sus cesantías, antes no” y yo bueno señor.

Existía en ese entonces, el Instituto de Crédito Territorial, y pasé la solicitud allá y sí salió aprobado, eso fue en el Perdomo, fuimos a mirar allá y las casas estaban agrietadas, me devolvieron la plata. Bueno, ahí se perdió no sé cuánta plata, me devolvieron una parte de la plata. Entonces el padrino de Sebastián había comprado estos lotes por acá y me dijo “Quiubo don Mauricio”, no nos decíamos compadre, “Quiubo don Mauricio, ¿qué hay de la casa?” de la casa nada, nada. Y me dijo “entonces yo le vendo el lote de allí abajo”, le dije cuánto vale, me dijo “vale un millón de pesos”, en ese entonces, un millón de pesos; pero aquí ya estaba construido el primer piso, era un baño, una pieza, la entrada del patio a la cocina, dos alcobas y este baño. Bueno, le dije, se lo compro y me dijo “me lo paga como quiera”, yo haciendo acarreo y con la ayuda de ella también...

**E:** Tranquilo

**S5:** Bueno, pagamos...nos quedaban, 10.000 pesos, tome Libardo, 10.000 pesos, me dio un recibo, tome 15.000 me daba otro recibo y así, tan, tan, tan la fui pagando. Un día estaba yo, un lunes...claro que a mis hijos yo los tenía en un restaurante donde ellos salían de estudiar, iban y almorzaban, y yo semanalmente pagaba, con mis acarreo, con mis acarreo, con mis acarreo o lo que ayudaba Isabel; cuando un lunes por la tarde, cuatro de la tarde y yo no me ganaba ni un peso ni nada, entonces me dio por sacar una libreta del bolsillo y mirar, dije ahh Adolfo Arbeláez,

bueno, lo llamé de un teléfono público, de esos teléfonos que habían en las cabinas, “Don Adolfo ¿cómo está?”, “Quiubo Mauricio, ¿cómo le va? ¿Dónde está usted que se había perdido”, le dije “no don Adolfo por aquí...” y me dijo “y ¿qué más” y le dije “No don Adolfo, bien gracias a Dios, como decía su papá, bien, ahí va la vida”, le digo “Don Adolfo le voy a pedir un favor, necesito trabajar para la camioneta y para mí” y me dijo “Para la camioneta no hay, para usted sí”, dijo “lo espero mañana martes, a las siete de la mañana, en Praco en la calle 13 con 22”. Bueno yo me fui ahí sí... ¿quién no se ilusiona cuando le dan a uno trabajo?

**E:** Claro

**S5:** Y con arta plata para el transporte, no me acuerdo si me fui a dejar a los hijos, como que los dejé estudiando, Isabel trabajando y dejé la camioneta allá al lado de Praco. Llegué allá y pregunté por el señor Adolfo, y me dijeron “no, él está en reunión”, después terminó la reunión “Quiubo Mauricio, cómo está, cómo le va” y “Quiubo don Adolfo, ¿cómo le va?” le dije “Bien don Adolfo” y dijo “les presento aquí a Mauricio, un gran amigo, no sé qué” y me presentó al hijo del dueño, don Pedro Álvarez, él muy simpático, muy simpático: “Quiubo Mauricio, ¿Cómo le va? ¿Cómo está?, dígame va a trabajar con nosotros”, le dije sí señor, y bueno, fui donde Maritza Buitrago, “le presento aquí a Mauricio, hágame el favor y le llena la hoja de vida” bueno, “Doña Maritza, cómo me le va”, “¿Cómo se llama usted?”, “Mauricio Torres”, “Mauricio Torres, su cédula de ciudadanía”, “número tal”, “Su libreta militar” y le dije “No me acuerdo”, dijo “No tranquilo, no se preocupe, eso no es tan importante, no se preocupe por eso”. Ya a las diez de la mañana, once de la mañana, dijo “camine le muestro la cadena de don Adolfo Arbeláez”. Ellos tenían un punto de venta en la Caro, y me dijo “Lo que va a hacer usted es estarse aquí, cuidando esta maquinaria, si a usted le preguntan cuánto vale esta máquina, usted coge el teléfono y me llama “Don Adolfo, aquí hay un cliente para ésta máquina ya se lo comunico”, estando limpiándolo y cuidando. Usted no puede mover ninguna maquinaria ni nada porque no está autorizado, y así, y así pasó.

El primer día, me acuerdo tanto me compré un sándwich con gaseosa, y al regreso me dieron como que 2.000 pesos, valía el transporte aquí como 500 pesos más o menos, y uno solo allá, yo no tenía a nadie conocido, nadie conocido, me daba tristeza, tristeza, pero más sin embargo me encomendaba mucho a Dios “Dios mío dame fortaleza, yo le pedía, y sabiduría Dios mío para afrontar esto acá”. Al día siguiente veníamos... como a las cinco de la tarde, cogí mi bus y me vine, ya le dije mire hija mi trabajo es este, este y este, entonces ya madrugaba a ir a dejar a Isabel al trabajo, a los chinos en el colegio, dejaba la camioneta enfrente de la casa de mi suegra y me iba a trabajar, a preparar mi ollita con mis papitas, arrozito y un cuarto de carne, porque no había para más, no había para más, pero yo estaba tranquilo porque mis hijos tenían su comida, todo lo pagaba pero Isabel me ayudaba mucho, me ayudaba a pagar la manutención mientras me llegaba la quincena, y mi quincena llegó y me pagaban... ¿qué? Como que era el mínimo en ese entonces, no me acuerdo cuanto era, póngale 35.000 pesos más o menos o 40.000 pesos... bueno, entonces fue que me llegó mi primera quincena, que felicidad... ahh en Praco le daban a uno unos vales para el almuerzo, pero allá no tenía dónde cambiarlos, entonces esos vales los vendía yo para mi transporte. Al día siguiente otra vez mi ollita con mi almuerzo, y uno sin hacer nada le da a uno mucha hambre, diez de la mañana ya con esa hambre decía “no, una papita”, luego una papita y miraba la carne y dije no pues voy a comer de una vez, voy a almorzar de una vez, y a las diez y media, diez y media ya almorzaba, once, y descansaba de 12:30 a 1:30, en ese lapso de tiempo yo dormía, y otra vez salir a dar vueltas, y luego me hice amigo de los de la bomba, los que vendían la gasolina ahí, y la administradora era una china que se llamaba Claudia y “ayy usted tiene estufa aquí”, “si yo tengo mi estufa” y me dijo “usted por qué no me calienta mi almuerzo”, “yo se lo caliento”, le ayudé a la china entonces ella me agradecía mucho y al frente había un almacén que vendía productos veterinarios, un señor Julio que era el administrador, y éramos también amigos, yo le cocinaba su carne y le hacía pues su almuerzo, así, cosas pasajeras después de tanta lucha, ¿ve?, y ya la señora Claudia decía “haga una cosa, venda el chance aquí, y usted gana una platica”. Entonces para mí ya un mes, dos meses, tres meses, le fui cogiendo amor al trabajo, ya solo iba, cuidaba, permanecía en la bomba, llegaba un carro “échele 50 de gasolina”, entonces al que le eche de 20 en adelante, le regalo un chance “¿qué número quiere?” “tal número”, entonces le daba su chance ahí y por la tarde pasaba donde Claudia y le decía “¿cuánto vendió?” “tanto” y ella me daba la plata, ya tenía yo de aquí a Patio Bonito, ya tenía yo diga usted 1500 pesos o 1000 pesos que me servían para mi transporte o pagar algo aquí de la

casa, y así transcurrió muchos años, y entonces ya diga usted a un año, ya comencé a hacer préstamos en la cooperativa, me prestaron, vamos a decirle en ese entonces una cifra exacta, un millón de pesos y nos iban descontando, ya hubo de para acá un señor, un vigilante, llamado Juan y me decía “Don Mauricio, ¿usted ya tiene auxilio de vivienda?” yo le dije “¿qué es eso?”, dijo “Auxilio de vivienda es que una entidad donde usted tiene su lote o donde usted compra su lote, le ayudan a usted” le dije “pero no tengo, hermanito ayúdeme” yo he sido muy sincero y muy amable con todas las personas siempre y me dijo “le voy a pasar el formulario”, y ese día salió de trabajar y me fue a conseguir el formulario, me dijo “llénelo, y lo llevamos al taller”, Sebastián me ayudó también como con 50.000 pesos, que había que pagar una cuota allá. Cuando dijeron señor tiene su auxilio de vivienda aprobado, a uno no le daban la plata sino todos los materiales, todos los materiales, pero no puede sobrar 500 pesos, se lo ponen a una puntilla. Bueno, eso fue un 23 de mayo que llegó aquí el material, ¿cierto?

**S4:** Sí

**S5:** El día del cumpleaños de doña Isabel, el 23 de mayo cuando teníamos aquí, teníamos aquí arena, teníamos cemento... ¿dónde guardo el cemento?, un vecino le dije “necesito un favor, necesito que me haga el favor me da vivienda por unos meses mientras que me echan la plata de” me dio vivienda, me ayudaron a guardar el cemento, contratamos un maestro, ya se echó la plancha. Bueno, bendito sea mi Dios, ya no había mucha plata tampoco y comenzamos a pintar y a pintar con un señor de apellido Galeano, “Galeanito yo no tengo mucha plata y a mí me pagan mensualmente, digo quincenalmente, si usted me trabaja, yo le pago a usted mensualmente” dijo “Don Mauricio, no importa”, y sagradamente cobraba mi sueldo y “Galeanito, tome sus 50.000 pesos mensuales... quincenales”, el me empañetó, no echamos mucho cemento, no echamos mucha cosa, pero se fueron haciendo las cosas. Ya me quedó muy poquita plata para pagar el crédito, entonces ya saqué otro por dos millones, ya tenía ya dos años y medio, entonces ya saqué dos millones de pesos y ya empezamos a echar el segundo piso, “Galeanito necesito un favor tal”, “tranquilo don Mauricio, no me dé ni un peso y seguimos trabajando”, y así entonces ya otro préstamo y ya no eran dos sino tres, cuatro, cinco millones, ya compramos baldosín, ya compramos pisos, una cosa y la otra y la otra, y sacamos la casa adelante, pero yo juicioso trabajando allá, ya entonces yo estando en Praco cuidando esa maquinaria, transcurrieron unos años como 3 años, cuatro años allá cuidando la maquinaria, y aguantaba mucha hambre, mucha hambre aguantaba, pero no, no cogía rabia ni nada, me comía mi almuercito temprano, cogía mi biblia, leía mucho los salmos, y ánimo, yo lloraba solo

**E:** Tranquilo

**S5:** Pero bueno, valió la pena

**E:** Claro

**S5:** Valió la pena porque ya debido a mi juicio, me dieron mi orden, me dieron respeto con mis señores, y me trasladaron para Bogotá, “Usted se va para Bogotá, ¿a hacer qué?” a repuestos, y la maquinaria la dejaron allá encargada con otra persona. Donde estaba el almacén de repuestos había una ventanilla, entonces llegaba un cliente y compraba la... los repuestos, pasaba el vendedor una pre factura y me la pasaba a mí, entonces yo “Castrico, por favor me saca estos repuestos”, el me empacaba los repuestos en un sitio, bueno, llegó el cliente... ya está lista la pre factura completa o falta alguna cosa, faltaba o no faltaba, ya estaba listo esto... le daba uno la pre factura al vendedor, eran tres vendedores, Ramiro Yepes, Víctor Quintero y José Bonilla, de tres líneas: goma, Mac y comacs... y está lista su pre factura y el hombre pasaba, facturaba, le entregaban la factura y yo le entregaba ítem por ítem: 25, 30, 35 cantidad uno, cantidad uno, 35, 34, 23, cantidad cuatro, cantidad cuatro, por favor me firma su factura, le entregaba sus repuestos y yo me quedaba con una copia y la archivaba; y quincenalmente yo le pasaba eso al vendedor, yo le cancelaba, con eso que le pasaba yo, le cancelaban ahí. En eso duré, duré como unos cinco años allá... ahh cuando estábamos en Praco, en la Caro, ellos construyeron unos edificios, unas bodegas grandísimas para oficinas, y ahí fue la primera bodega, entonces ahí de maquinaria me pasaron para repuestos, y bien, con mi orden, mi respeto y mi honorabilidad, porque para que como decía una vez un señor ahí, un supervisor que llegó y dijo “Mauricio, si un cliente llega y le dice este repuesto vale 5 millones, le doy 5 millones y ¿usted se

lo roba?” le dije “no me lo robo, ¿sabe por qué?, porque yo me robo 5 millones que me vale este repuesto, voy y lo vendo y me dan 1 millón de pesos, y con un millón de pesos, no obtengo una pensión, ni obtengo mi honorabilidad y sé que tengo pena con don Adolfo Arbeláez”, bueno, llegó Patricia... Ahh entonces una vez llegó un muchacho... Ahh Paula en el colegio, compró un poco de dulces para venderlos, y vino y me dijo “no papá a mí me da oso”, le dije “tranquila hija, fresca que yo los vendo”, y allá en Praco me puse a vender dulces, me dijeron “chino por qué no trae sándwich, por qué no trae chocolatinas, traiga cigarrillos, traiga una cosa” y así fue, se fue creciendo mi empresa. Había una señora Patricia, la gerente de repuestos y me dijo “Mauricio, ¿usted tiene chocolatinas” “Sí señora Patricia”, y yo le anotaba. Un día llegó Patricia como a las 8 de la mañana directamente hasta donde yo estaba, dijo “Mauricio yo necesito hablar con usted”, dije yo “ahora yo qué hice de malo... me quedé pensando” dijo “pero ya es ya”, yo me fui, me eché la bendición y me fui, entonces Patricia dijo “Siéntese por favor Mauricio”, y dijo “mire yo sé que tengo buenas referencias tuyas y en especial de Adolfo Arbeláez, el hijo del que era mi patrón” dijo, “necesito que a partir...” que era 2 de febrero o 3 o 4 de febrero, “se me vaya a administrar la bodega de las Américas, y usted ya sabe mucho de repuestos”, porque ya me decían a mi Hombre Mauricio, necesito referencia base 24, 8, 35, y yo ya sabía que era un sensor de oxígeno, yo sabía que era tal repuesto para Mac, “usted sabe mucho de repuestos entonces vaya administrar la finca... la bodega de las Américas”, le dije “claro señora Patricia”, “yo sé que usted no me va a quedar mal”, y le dije “no señora Patricia, usted me conoce”, y bueno recogí ya mis cositas y me vine para Bogotá, al día siguiente irme para allá, “Hable con Argelino que Argelino le entrega allá”, “Quiubo Mauricio” “Quiubo Argelino cómo le va” “entonces qué, ¿me va a reemplazar”, “sí”, “¿le hago inventario?”, me entregó el inventario y así como le entregan, así va a aparecer. ¿Qué me tocaba hacer a mí aquí en las Américas?, lo mismo, pasarme la pre factura, alistar mis repuestos para el cliente aquí en Bogotá, me llamaban de Chía “Mauricio, necesito el repuesto 28, 5, 35, para Comarso, esos son dientes, necesito 45 dientes”, entonces yo miraba el sistema y miraba si los hay, si los tengo “usted allá tiene tantos” entonces si los tengo, para la Caro, entonces ya sacaba mis repuestos, los separé en un sitio para la Caro; Barranquilla “Aló, sí, Mauricio necesito tantos repuestos, que no sé cuándo”, separar los repuestos con mi pre factura y los ponía aparte, Cali, lo mismo, Ibagué, Bucaramanga, Manizales y todo separado, y los repuestos de aquí de Bogotá y de Chía, ya comenzaba yo a empacar, ellos sabían que yo no podía atender más pedidos después de las dos de la tarde, porque ya a la una de la tarde tenía que comenzar a empacar, Barranquilla, Cali, Bucaramanga e Ibagué, y lo de Praco, de Chía, a las 11 de la mañana venía el carro y cargaba, y lo mío le entregaba al señor “tanto, tanto, tanto y listo” y sí señor, todos los repuestos, y allá duré muchos años, muchos años, allá había un gerente, un señor muy simpático, muy agradable, a mí nunca, nunca me regañaron...”usted por qué hizo esto malo, usted por qué no envió este repuesto” porque no lo tenía, nunca le contesté mal a un jefe, ni a un compañero, ni nada. Porque yo contesto mal, faltó al respeto y me faltan a mí al respeto, y ya transcurrió muchos años y ya a los 60 años comenzó Gabriel Espitia “Bueno Mauricio, ya hay que mirar lo de la pensión”, ya llegó la pensión, ya llegó todas esas cosas y a llenar documentaciones; y yo tengo un problema en los documentos, porque en la partida de bautizo aparece un nombre y en mi cédula aparecía otro, lo pude arreglar, lo arreglé, pasé mis documentos... eso fue como en octubre, sí, en septiembre, bueno; y pasé mis documentos y venga tal día en Fontibón, y dijo sí, ya está aprobada su resolución, su número tatata, y usted a partir de esta fecha empieza a reclamar su pensión, llegó mi pensión y me dejaron trabajando como un año más. Entonces me fui ya, me fui a Chía porque me llamaron de Chía, me fui le di los agradecimientos al señor Adolfo Arbeláez “Don Mauricio, ¿cómo está?, siga, siga” bueno don Adolfo yo vengo a dar los agradecimientos a usted, personalmente, por darme la oportunidad de trabajar en su empresa, por mi casa, y me dijo “que la consiguió por su trabajo”, palabras textuales me dijo ahí. Dijo, “pero entonces, vaya y descanse, y nosotros vamos a montar una bodega allá en Santafé, y va y me la administra allá”, le dije “bueno, listo”; como a los 15 días fui allá y seguí trabajando allá, trabajé como uno o dos años. Pero uno, por buena gente, la embarra, porque yo tenía que entregar mis repuestos también con pre facturas, y con orden de pedido, pero los repuestos se necesitaban urgentemente, entonces mientras mandaban eso de Bogotá a allá, pero más sin embargo, el jefe que había allá iba y me firmaba, pero le repito, por buena gente... cuando un día me llegó el auditor de inventario, ¿y esto?, aquí están firmado... ¿y las ordenes de pedido?, “no las tengo porque no me las han sacado”, “bueno entonces me da pena pero ya le mando el remplazo”, y le dije “Bueno, qué se le va a hacer”.

Y sí logré sacar mi pensión, gracias a Dios, pero con mi trabajo obtuve mi casa con ayuda de doña Isabel.

**E:** Y después de eso, ¿a qué se ha dedicado?

**S5:** Aquí a vivir de la pensión, acá en la casa a colaborarle en lo que más se pueda ¿no?, y de vez en cuando salir a dar una vuelta con la familia, salir a pasear, ir por allá un rato y volver a la rutina de la casa, a cuidar a los nietos, a Juan Andrés también lo cuidamos mucho, con doña Isabel porque ambos trabajando le toca a uno también ayudar cuidando al muchacho, entonces cuando venía acá el pelado lo cuidábamos mucho, y después seguir aquí, en la casa, haciendo oficio, las labores de la casa, que no faltan.

**E:** ¿Y qué tal? ¿Cómo le ha ido con eso de ser abuelo?

**S5:** Pues, una felicidad, uno escuchaba cuando uno no tenía nietos, uno escuchaba a la gente decir: “Ayy es que los abuelos son alcahuetas, que no sé qué, que sí sé cuándo”, mentiras, mentiras, puras mentiras. Y hoy en día, con el hijo de Paula, uno se da cuenta que uno es alcahueta. Mi chinito es una felicidad para nosotros, como le digo yo soy muy sentimental y siempre me trae felicidad, a veces me saca la chispa como todo niño ¿no?

**E:** Claro

**S5:** Que sube, que baja, que quiero esto, que venga, que no sé qué. Pero yo logré meterlo a un jardín, y lo tienen desde la mañana... Paula lo trae a las 6:30 de la mañana, entonces lo deja acá, y se va a su trabajo, el niño para arriba y para abajo, a veces lo montaba en el coche y dé vueltas con él, ya lo dormía y a las 10, 11 de la mañana lo dormía y le quedaba aquí uno tiempo de hacer algunas cositas; se despertaba y era otra vez lo mismo, a dar vueltas en el coche, para que se duerma por la tarde. Y logré meterlo al jardín, el cual pues está bien mi chinito allá, y uno también descansa mucho acá y le colabo a Isabel, me gusta, a mí siempre me ha gustado colaborar en la casa, no por el hecho de que salga uno pensionado,irme a donde los amigos...que no tengo amigos, sino conocidos “Adiós don Mauricio” “Adiós don José, adiós don Pedro, adiós a todos” y estar aquí en la casa, colaborando en una cosa en la otra, nunca me ha gustadoirme a jugar tejo, ir a jugar rana, ir a sentarme en una tienda a tomar, no me ha gustado eso. El día que quiera tomarme algo, lo compro y lo traigo para tomármelo en la casa, me pongo a charlar con Isabel, y bueno.

**E:** ¿Cuántos años llevan de casados?

**S5:** Cuarenta años

**E:** Bastante

**S5:** 28 de mayo cumplimos 40 años. ¿39 o 40?

**S4:** ¿Señor?

**S5:** ¿39 o 40 años?

**S4:** ¡40!

**S5:** Cuarenta años, sí, cuarenta años, tuvimos a Sebastián y a Paula...

**S4:** Del 76...

**S5:** Sebastián y Paula, chinos muy juiciosos, muy trabajadores, ambos. Las enseñanzas de la mamá y las enseñanzas del papá. Porque si el papá es desjuiciado, los hijos salen lo mismo o la hija, pero no ambos somos juiciosos Isabel y yo, y lo mismo salió los hijos, juiciosos.

**E:** Qué bueno. Pero hay algo que usted no me ha contado... ¿Cuántos años tiene?

**S5:** SI le contara ahoritica cuántos años tiene, yo sé que usted me da un abrazo grande, no me trajo regalo porque no sabía

**E:** Ayy no me diga

**S5: Mentiras**, yo soy muy... ¿cómo se dice Isabel?, yo soy muy...payaso, soy muy payaso. Ayer cumplí 74 años.

**E:** ¿Ayer?

**S5:** Sí.

**E:** Ayy imagínese.

**S5:** Sí, tengo 74 años, los cuales...

**E:** La ha luchado.

**S5:** La he luchado, y muy feliz, muy contento porque le doy muchas gracias a Dios, yo me encomiendo mucho, me echo mi bendición día a día y le doy gracias a Dios, por mi vida, mi familia.

**E:** Entonces es bastante devoto.

**S5:** Sí, con Isabel somos muy devotos. A Isabel le doy muchas gracias porque ha luchado mucho, ha luchado mucho y todo lo que hay es gracias a ella.

**E:** Qué bueno, ha sido un matrimonio muy en conjunto.

**S5:** Ahí con los disgustos, con las peleas a veces, a rato peleamos, se pone los guantes de boxeo y yo me los pongo, y ni gana ella, ni gano yo, y nos toca colgarlos.

**E:** Claro, les toca.

**S5:** Sí, eso le cuento.

**E:** Y entonces, bueno ya usted me dice que cumplió ya sus...sus 7 añitos, ¿cómo le ha ido con eso de envejecer?

**S5:** Pues bien, bien, me siento contento feliz, no me siento viejo.

**E:** Muy bien.

**S5:** No me siento viejo, me siento feliz, ¿por qué? Porque a los años que tengo, me han hecho 3, 5 cirugías, dos hemorroides, tres hernias, una a las vistas y otra cirugía que tengo acá a un pulmón, por un accidente, pero hasta el momento me siento bien, no me siento “ayy, el viejito sentado, almorzado y sentado en la hamaca, que la señora me traiga el tinto y después levantarse uno a tomar un tintico, a leer el periódico” no, yo soy muy activo y Isabel lo sabe, y yo soy muy activo, monto en cicla cuando el niño no está, cuando el niño está en el jardín, entonces yo salgo en la tarde a montar en cicla y duro por allá unas dos horas montando en cicla, a veces recogía a Juan Andrés en el colegio, este año que pasó lo recogía por la mañana, me levantaba a las 6 de la mañana, iba y lo recogía, lo traía al colegio, me venía, recogía al niño Leonardo, compartía en la casa y a las 3 de la tarde recogía a Juan Andrés, lo dejaba en la casa y montaba otro rato en cicla, y me venía para la casa. Pero estar en la casa sentado pensando pensamientos y a envejecerme más, no. En la parte de la salud muy buena, tomándome los medicamentos con juicio y colaborándole mucho a doña Isabel, en sus medicamentos, en que no se le olviden; claro que ella tiene buena memoria, pero le colaboro mucho también.

**E:** Y a parte de montar bicicleta, ¿qué otras cosas le gustan hacer?

**S5:** No más, no más, yo voy a montar en cicla, antes de las cuatro, voy a recoger a Leonardo al jardín, y estarme con él acá, mientras se hace algún oficio, alguna cosa y esperar a que llegue la mamá, a las 7, 7:30 lo recogen, me

pongo a ver televisión un rato y me pongo por ahí a limpiar el carro y a cuidarlo también, y por la noche llevar a Paula cuando tiene pico y placa y llego 7:30, 8:00, 8:30 de la noche y bien, todo con tranquilidad.

**E:** Qué bueno, entonces como que le ha ido bien.

**S5:** Sí señora, sí.

**E:** Qué bueno. Pues bueno, yo le agradezco entonces por su colaboración y de igual forma como le decía a su esposa, me alegra encontrar estas historias ¿no? de que ha pasado mucho tiempo y me siento bien, y sigo haciendo mis cosas a pesar del tiempo.

**S5:** Sí

**E:** Y nada, yo creo que todo son experiencias, y mire todo el recorrido que usted hace y mire todas las cosas que ha logrado con su trabajo, y con el trabajo conjunto con su esposa.

**S5:** Sí señora, a ella le agradezco mucho.

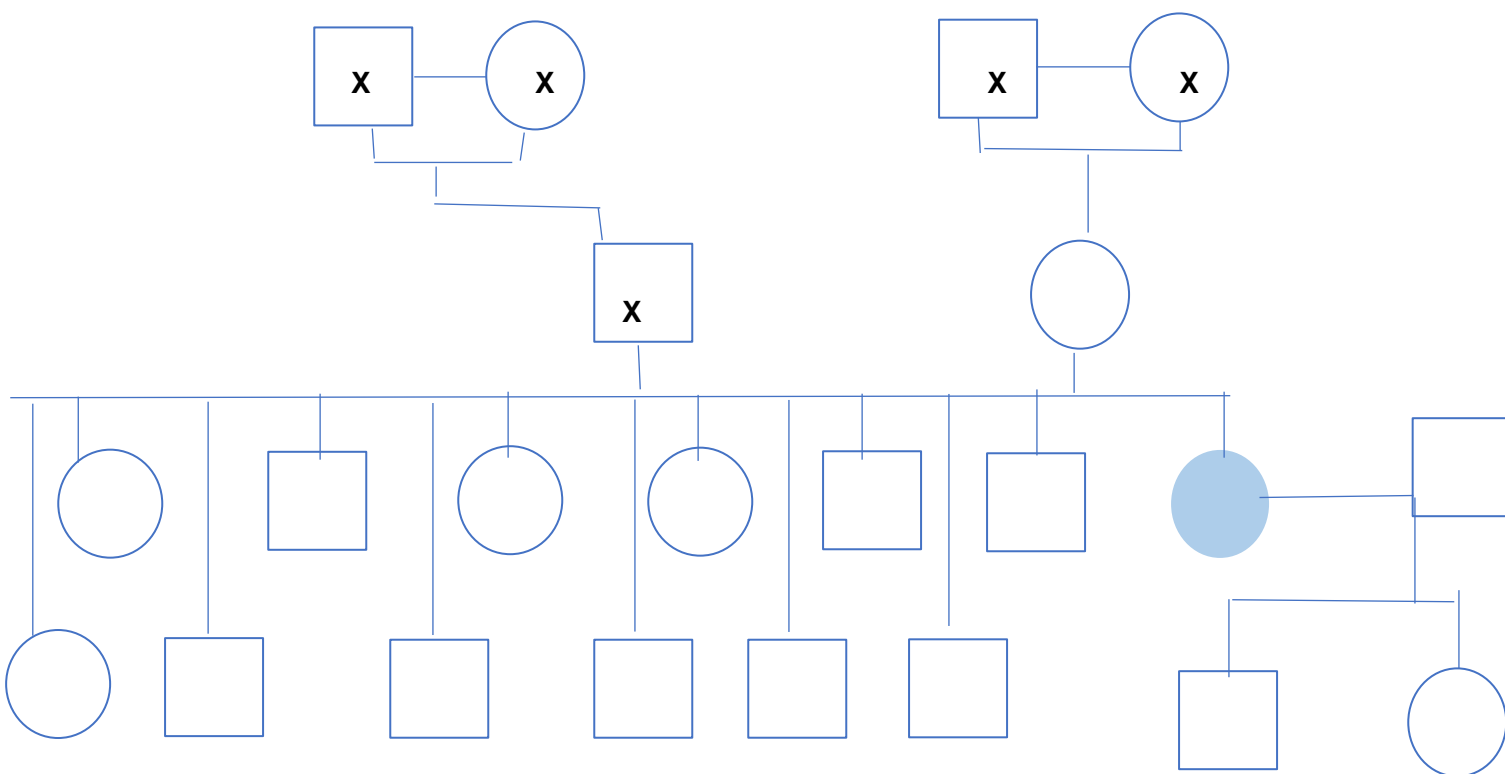
**E:** Me alegra mucho y le agradezco.

**S5:** Para mí es una alegría compartir eso con sumercé querida. Me alegra mucho y que en sus estudios mi Dios la bendiga y me la proteja y que Dios nos de salud para verla como va, un escalón más hacia arriba.

**E:** Claro que sí, muchas gracias don Mauricio.

**S5:** Con todo gusto mi niña Steffany.



**TRANSCRIPCIÓN SUJETO 6****(Mujer, 60 años)****CONTEXTO ENTREVISTA****Duración:** 33:50 min.**Técnica:** Narrativa conversacional.**Localidad donde se realizó la entrevista:** Kennedy**GENOGRAMA PARTICIPANTE**

**E:** Bueno, buenas noches, me presento, mi nombre es Steffany Díaz estudiante de psicología de la Universidad Externado de Colombia, como ya les comenté, el interés de ésta investigación es apuntarle a los procesos que vamos viviendo cuando vamos envejeciendo, entonces quisiera comentarles, si ustedes desean, empezar para que por favor me cuenten un poco de su infancia, de dónde son, de dónde vienen y así empezar como a construir la historia de vida de cada uno de ustedes

**S6:** Bueno, mi nombre es Juliana Ramírez, tengo 60 años cumplidos, soy de Yopal- Casanare, somos ocho hermanos, pero nos vemos por lo general cada año con algunos, o a veces cuando ellos vienen por alguna vuelta o algo así, pero de resto no, ni nos hablamos...nos hablamos más con las mujeres, con los hombres casi no, pero las mujeres si más o menos nos hablamos; con las que más hablo es con dos hermanas, de resto por allá cuando cumplen años o algo así, pero de resto no. Mi mamá aún vive, y con ella nos vemos más, con ella hablamos todos los días, pero nos vemos por ahí en el año tres veces.

Y yo también soy pensionada, yo trabajé en empresas particulares, no con el estado, no tuve esa fortuna y actualmente pues tenemos... hemos tenido negocios, restaurantes...muy duro, y ahora la papelería, ya llevamos como 12 años con la papelería y bien, pues ahí bien pero entonces hay un momento en que se cansa, porque siempre el trajín de mantener un hogar, salir a trabajar, sin que nadie le ayude a uno, es duro, es duro y corra para allá y corra para acá entonces se cansa uno ya de...pues porque uno ya no tiene las mismas energías, ya las energías no son las mismas aunque yo gracias a Dios disfruto de muy buena salud, son dolencias normales que ya por ejemplo uno no puede consumir lo mismo de los alimentos porque se tiene que cuidar de ciertos alimentos, pues para no estar enfermo; algunas dolencias de piernas y eso pero de resto yo considero que tengo muy buena salud. Nunca me han hospitalizado, aparte de los bebecitos, ¿cierto? Nunca, y no que aquí no me quieren ayudar, mentiras. No, ¿qué más le digo? No, nada más...

De envejecer, pues envejecer yo considero que no es malo, es normal, uno no lo siente, uno no siente que ha envejecido o que se está envejeciendo, y que cada día uno envejece más, por lo que de pronto yo le digo que tengo muy buena salud, las energías de pronto no son las mismas, porque antes sí corría más, antes uno hacía muchas más cosas y hoy a veces “ayy uno no hoy no quiero hacer nada” o “tengo tal cosa, pero hoy no lo voy a hacer, sino lo voy a hacer el día que esté con más energía”. Y lo malo de envejecer es con alguna enfermedad ¿no?, que haya alguna enfermedad, alguna complicación, que se convierta ya uno en un estorbo, en un estorbo para la familia, que lo tienen que llevar, que lo tienen que alzar, que lo tienen que cargar, que llévelo al médico, que tráigalo, a mí me parece eso muy complicado, y yo no quiero llegar a eso. Yo quiero que el día que mi Dios me llame a decir “ya es hora”, que sea así, yo caminando con todas mis facultades para no estar molestando a nadie, porque me parece...no porque a mí me moleste, no porque a mí me moleste porque si tengo que cuidar a mi mamá lo hago, y lo hago con gusto.

**E:** Claro.

**S6:** Pero entonces yo no quisiera llegar a eso de estar molestando a mis hijos, porque ya mis hijos tienen sus hogares, tienen sus ocupaciones, sus cosas que hacer y ya no es lo mismo, ya va a ser complicado, entonces yo no quiero llegar allá, eso sería...pero envejecer, envejecer...yo no lo he sentido, como que el tiempo pasa muy rápido, o sea, por ejemplo, Laura entró a estudiar y ya se va a graduar, ¡por Dios!, es así de rapidito que pasa el tiempo, por eso uno no se da de cuenta sino cuando uno dice...¿Cumplí 60 años? ayy Dios, 60 años y ahora empieza la decadencia, pero no, yo soy como positiva en eso de que, eso de que si...que uno tiene que cuidarse para no estar pagando consecuencias, porque uno desordenado que la comida, que trasnocha, que la rumba, que vivió, que todas esas cosas, todos los desórdenes en la vejez tiene que pagarlos, y yo afortunadamente no, nunca trasnoché, nunca bebí, nunca fumé...no, no fumé, y sí, y la alimentación ¿no?, la alimentación fue muy buena en la juventud porque nosotros vivíamos en el campo, y bendito sea Dios allá había de lo que usted quisiera.

**E:** Que rico.

**S6:** Entonces de la fruta que usted quisiera, el queso que usted se quisiera comer, la leche que se quisiera tomar, la carne que se quisiera comer, el pescado, todo, todo era natural entonces por eso yo creo que eso también es como la muestra de lo que ahora hay.

**E:** Claro, eso es bastante importante. Su esposo mencionaba digamos como bueno, ya hemos hablado de la parte digamos biológica con las enfermedades, la parte económica que ustedes mencionan con la jubilación, y su esposo mencionaba algo muy importante en el ámbito psicológico, que era el relacionarse con los otros, su esposo menciona la soledad, ¿a usted “le ha pegado” igual o considera que no?

**S6:** No, para mí no, porque yo estoy muy ocupada ¿no? Siempre estoy muy ocupada y en la papelería llega la gente y algo habla, “que cómo está, que no sé qué”, a veces se quedan ahí hablándole a uno algo, y no, yo no lo he sentido, y en el momento en que uno lo sienta entonces llamo a una hermana, o llamo a alguna amistad, o también por WhatsApp o eso, pero no, yo no... a mí no me afecta, y me parece antes rico que estar como descansando y solo, me parece rico. Por ejemplo, el domingo me gusta pues que salgamos a comer, y en la tarde descansar, para mí es sagrado, pero no, yo no lo he sentido, a mí no me ha afectado porque al igual toda la vida he llevado levantándome a las 4 de la mañana, y corra para allá y para acá, entonces no hay el tiempo, no hay el tiempo para uno aburrirse.

**E:** Entonces ¿su rutina no ha cambiado?

**S6:** No.

**E:** ¿Eso la mantiene activa?

**S6:** De toda la vida llevo, tengo 60...llevaré ¿cuántos? 55 años madrugando.

*\*Conversación conjunta con el esposo, revisar la transcripción sujeto 7.*

**S6:** De pronto esa es la parte que a él le ha afectado, lo de los amigos, pero a mí no, o sea es que yo toda la vida he sido así, no soy del compinche y nunca fui así, siempre fui así como retiradita y sola, entonces a mí no me ha afectado.

**E:** Ahh bueno, ahí ya está.

*\*Conversación conjunta con el esposo, revisar la transcripción sujeto 7.*

**E:** Si quieren me devuelvo un poco de tema, y es que usted me comentaba que su mamá estaba...aún vive, ¿cómo manejan las funciones entre sus hermanas ya que me dice que casi no se ven y que con su mamá se ven ciertas fechas, cierto tiempo? ¿Cómo manejan eso?

**S6:** Pero qué ¿para el médico y eso de ella?

**E:** Sí.

**S6:** Porque es que afortunadamente, allá vive una hermana, entonces ella es la que se encarga de conseguir las citas, de todas esas cosas, entonces por ese lado hasta ahora no se ha presentado problema, sólo se enfermó una vez grave, entonces yo tuve que viajar en seguida, buscar un vuelo como fuera e irme porque estuvo muy grave, pero de resto son dolencias así normales, que se pueden manejar. Yo le colaboro mucho en lo económico, y algunas también, los muchachos también, los varones colaboran también en lo económico, y no, por ese lado no hemos sufrido ¿no?, hasta ahora, solo la vez que le digo que tuve que viajar así urgente, pero de resto afortunadamente no, porque ella se mueve muy bien, ella cocina, ella lava, plancha, de todo, ella hace de todo. Entonces afortunadamente hasta ahora no hemos tenido ese complique, pero si sucede, porque uno es consciente que de pronto puede suceder, entonces...

**S7:** Y por la edad porque tiene 82 años.

**S6:** Sí, 80.

**S7:** No, 82.

**S6:** 81 cumple este año, tocaría uno turnarse, turnarse 15 días una, 15 días otra y cuidarla porque qué más. Así como cuidaron de uno...

**E:** Uno retribuye.

**S6:** Ajá, entonces toca devolver.

**E:** Y una pregunta a los dos, ¿cómo se ven en 5 años?

**S6:** En 5 años yo igual, un poquito más arrugada, pero igual. Yo me veré igual, 65 no es así como grave.

**E:** Y si venden la papelería entonces buscarían algo qué hacer.

**S6:** Lo que yo digo, a mí déjenme quietecita así que yo estoy bien. O sea, la idea mía es, si se vende la papelería, pues hay muchas cosas en la casa que uno por el tiempo no puede hacer, entonces primero sería poner al día la casa, luego la casa en Villavo, las cosas así, y después uno ahí sí ve que hace, ya se verá qué se hace, eso sale, yo digo que la vida va a así, uno va todo como dando, como dando, y cuando uno se da cuenta se llegó la hora de marchar.

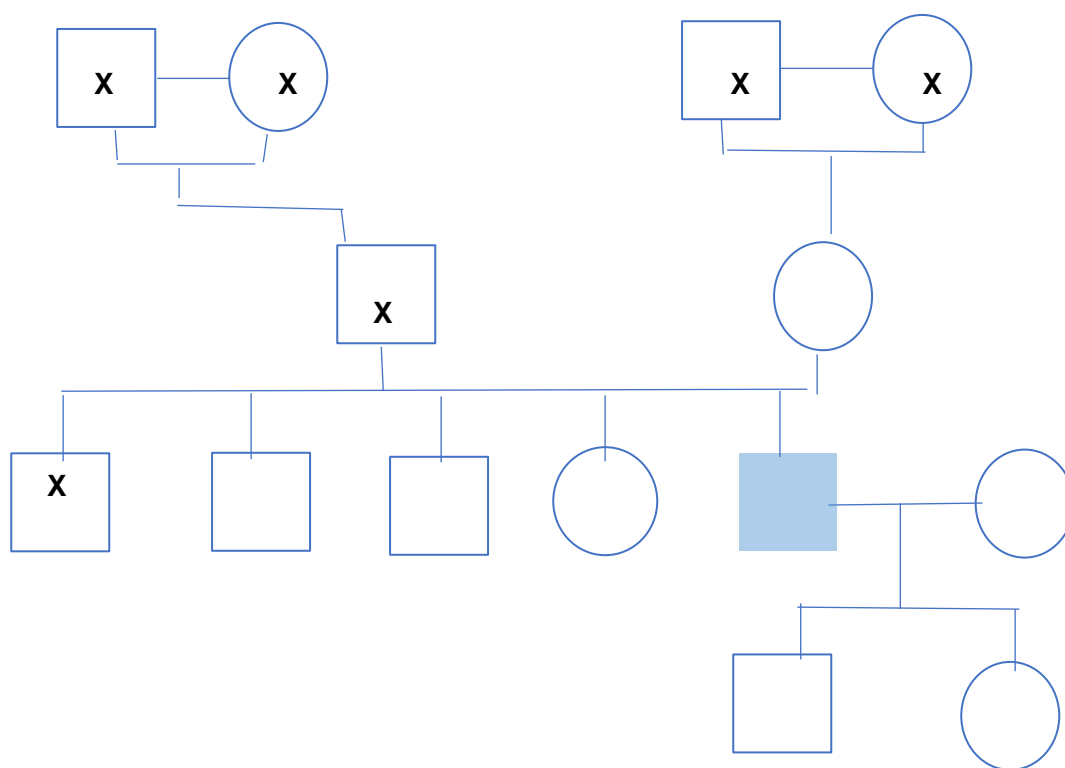
Pues lo que le digo, ya uno no puede comer ciertos alimentos, es lo único, que ya las energías no son las mismas, que ya hay días en que uno está fabuloso, otros días que no, otros días y así, pero ahí va, o sea, hasta ahora me siento bien.

**E:** Bueno pues es lo importante, y ojalá siga así.

**S6:** Dios quiera que sí, que uno siga con salud, porque mientras haya salud, pues las dolencias normales ¿no?, que me dolió acá, que me dolió acá, que me dolió acá, que me duele la cabeza, pero son normales.

**E:** Bueno, entonces les agradezco a los dos pues por haberme comentado las historias de su vida... Claro que sí, de verdad espero que las cosas como que vayan evolucionando de la mejor forma, y digamos que en ese paso de las experiencias de ir envejeciendo puedan sortearlo de buena forma, en apoyo como pareja, en apoyo con sus hijos y pues que puedan lograr ese objetivo de digamos que, de lograr más personas para sus redes de apoyo y pues solventar las cosas de mejor forma.

**S6:** Gracias.

**TRANSCRIPCIÓN SUJETO 7****(Hombre, 63 años)****CONTEXTO ENTREVISTA****Duración:** 33:50 min.**Técnica:** Narrativa conversacional.**Localidad donde se realizó la entrevista:** Kennedy**GENOGRAMA PARTICIPANTE**

**E:** Bueno, buenas noches, me presento, mi nombre es Steffany Díaz estudiante de psicología de la Universidad Externado de Colombia, como ya les comenté, el interés de ésta investigación es apuntarle a los procesos que vamos viviendo cuando vamos envejeciendo, entonces quisiera comentarles, si ustedes desean, empezar para que por favor me cuenten un poco de su infancia, de dónde son, de dónde vienen y así empezar como a construir la historia de vida de cada uno de ustedes

**S7:** Bueno, mi nombre es Leonardo Vidarte Becerra, soy el papá de Laura que estudia psicología en la universidad, soy de Santa Rosa de Viterbo, Boyacá. Nací en el año 1954, hace 62 años. Estudié primaria, parte de mi primaria en Boyacá, después mi papá tenía unos puestos en el estado entonces viajábamos mucho, por muchas ciudades de Colombia, vivimos en varias partes, terminé mi bachillerato...mi bachillerato en una parte en Popayán, después vine a terminar realmente el bachillerato en Facatativá, y me gradué en el colegio Camilo Torres de aquí de Bogotá. Posteriormente ingresé a estudiar derecho, en la Universidad Libre, y terminé mi carrera en la Universidad Libre, empecé a trabajar en el banco Popular, donde trabajé 16 años, después ingresé a la Fiscalía General de la Nación, trabajé 18 años y me pensioné hace 4 años.

**E:** Que bien

**S7:** Eso es básicamente mi currículo

**E:** ¿Tiene hermanos?

**S7:** Sí, somos en la familia 5 hermanos, 5 conmigo. Alguno es abogado también, mis otros dos hermanos son independientes, y uno que fue militar, que fue asesinado en Medellín. Llevo 4 años pensionado y eso tiene dos aspectos, positivos...aspectos positivos y negativos ¿no?, la pensión, el pensionarse uno

**E:** ¿Por qué?

**S7:** Es un anhelo que todo ciudadano tiene ¿no?, lograr la pensión, yo y muchas personas por los cambios que ha habido en la...

**E:** En el reglamento

**S7:** En el reglamento pensional, pues mucha gente no puede pensionarse, por muchas razones ¿no?, porque no gana el dinero suficiente, porque las entidades ya no pensionan a nadie, porque el Estado no tiene el dinero suficiente para eso, o porque la persona no logra acumular el...la parte económica para pensionarse ¿no? Yo logré eso y es una gran meta, porque lograr pensionarse como le digo yo es muy complicado hoy ¿no?, yo logré esa meta y es una gran satisfacción, porque uno está económicamente bien, digámoslo bien, y no tiene ese aspecto laboral, la presión de la labor ¿no? de estar permanentemente cumpliendo horarios, marcando tarjeta, presionado por un jefe; esa es básicamente el concepto de la pensión, ¿no?, pero al mismo tiempo tiene algo negativo que es el envejecimiento, que uno nunca considera el envejecimiento como una etapa...o sea uno lo ve como muy color de rosa ¿no?, pero eso trae complicaciones a veces con salud, a veces con soledad, a veces con falta de una actividad, todo eso produce efectos también en los seres humanos ¿no?, no solamente la parte emocional, de sentirse muy bien porque me pensioné, sino que también trae sus contra, sus contrapeso como puede ser lo que le digo, la parte de la no labor, de no realizar una actividad, que eso también trae complicaciones ¿no?. Otro aspecto importante ahí es de pronto el sentir soledad, se siente mucha soledad, porque ya los hijos crecen, se van, y eso empieza a afectar a las personas.

**E:** Claro.

**S7:** En la parte de la salud, también en el caso mío me ha afectado, y estoy en mi etapa de recuperación en este momento porque me hicieron una cirugía, entonces estoy en recuperación. Todos esos son aspectos que uno no analiza en la juventud y que con la llegada de la vejez empieza a sentir uno ese efecto, que produce efectos psicológicos también.

**E:** Claro, entre tantos, sí.

**S7:** Y el aspecto también emocional de no hacer también una labor permanente, de estar en la casa, no tener la presión del trabajo, del horario, del transporte, del trancón, pues eso es beneficioso ¿no? Pero al mismo tiempo tiene su defecto, ese es básicamente el resumen que puedo hacer.

**E:** Entonces usted me dice que bueno, que fue bastante satisfactorio conseguir su pensión, pero digamos que el hecho de no seguir como en la misma rutina de actividad le ha costado un poco ¿Qué cosas hace para precisamente combatirle a eso?

**S7:** Pues normalmente tengo...tenemos un negocio, una papelería y estamos permanentemente en eso.

**E:** Sí.

**S7:** Pero digamos no es una labor exigente, y al no serlo pues también hay mucha amplitud, mucho tiempo...hay mucho tiempo libre ¿no? entonces a veces uno lee, a veces salgo, sin embargo, hay días que son como de depresión ¿no?, ese es el efecto que me produce a mí.

**E:** ¿Y tiene amistades?

**S7:** De pronto eso nos falta, uno no piensa mucho en eso, uno normalmente se cierra mucho en la familia de uno ¿no?, en los hijos, en el hogar, y hay como mucho egoísmo, entonces uno nunca piensa en la amistad, y eso hace mucha falta en la etapa de la vejez. Hace mucha falta, porque si uno tuviera dos amigos, por decir algo dos familias donde hubiera una relación más permanente, pues yo pienso que sería como más, mejor librado, pero si hace falta eso.

**E:** ¿Y con sus hermanos mantiene alguna relación?

**S7:** Me encuentro con mis hermanos, nos vemos cada 8, cada 15 días, porque ellos viven fuera de Bogotá, pero si hay una buena relación, sin embargo, lejana ¿no? porque uno se ve cada 15 días, cada mes. Sí hablamos todos los días, pero eso no basta ¿no?, siempre la presencia, la parte física pues...grave.

**E:** Totalmente.

**S7:** De pronto lo mío es más a que, a que yo tenía muchos amigos, en la Fiscalía yo por ejemplo tenía amigos por montón, y muchas veces me tocaba atender público, entonces en ese tiempo cuando yo era fiscal me tocaba atender diariamente 30, 40 personas, entonces cuando eso está uno así, queda uno como desprotegido.

**E:** Es brusco.

**S7:** Claro, ya después uno no habla con nadie, en estos momentos por ejemplo casi no, pues la papelería, y uno que otro vecino “qué más, qué me cuenta” pero ya, no soy amiguero así, ya entonces se siente el impacto de eso ¿no?, esa es la soledad, pienso yo.

**E:** Y bueno, usted ha intentado no sé tal vez buscar a sus compañeros, ¿alguna forma de volver a entablar esas amistades, o ya intenta dejar así?

**S7:** Sí porque esos no son los amigos, estoy buscando relacionarme con otras personas, sí verdad, porque yo veo por ejemplo yo siento eso, ser más vecino, ser más amigo del vecino, me gusta, me va a tocar hacerlo, y tener como...escoger unos amigos como para compartir más, porque nosotros tenemos una casa en Villavicencio, y a veces me pongo a pensar “bueno yo me voy por allá con la mujer ¿y qué?, los dos solos ¿y qué?”

**S6:** ¿Con quién?

**S7:** Con la mujer. Me voy con ella, por ejemplo, bueno, pero ¿qué? Llega a uno a la misma actividad, lo mismo, ya...

**E:** Cambia es de espacio.

**S7:** Exacto, entonces mucha gente hace eso, entonces yo me doy cuenta que mucha gente dice, por ejemplo, “no que tengo una finca, los invito” o “vamos que tengo una casa en tal parte, ¿por qué no van?” ¿sí?, algo así, la gente también anda buscando amigos, uno no se da cuenta, pero hay gente que lo hace, eso que le dicen a uno “tome la llave, vaya y toda esa cosa” eso es como queriendo buscar la amistad, porque hay gente que se siente muy solitaria ¿no?

**S6:** Y lo que pasa también es que le afecta a él es que él habla mucho, él le gusta hablar mucho.

**S7:** Y entonces eso es lo que estoy mirando también, tratar como de escoger a los amigos, ya le toca a uno escogerlos ¿no?, ya gente joven y eso para beber trago y eso, ya pasó. Entonces hay que ir mirando eso, qué personas le sirven a uno que están más cerca de uno ¿no?, que haya como más confianza y poderlos invitar, y que lo inviten a uno, y eso, compartir, porque si no uno sigue en la misma rutina digámoslo ¿no?, si ya los hijos se van, por ejemplo, o se casan o bueno, entonces ya queda uno solo y es complicado, como más complicado.

**E:** Más difícil aún.

**S7:** Claro, entonces si uno tiene en cambio, por ejemplo, dos parejas de amigos ¿no? entonces puede uno compartir más, salir, o invitar a esas personas “vamos a tal lado”, eso veo yo que mucha gente lo hace.

**E:** Sí

**S7:** Por ejemplo, en la cooperativa...yo estoy afiliado a la cooperativa de Fuliscop y me han invitado mucho, porque allá tengo artos amigos y amigas, y me dicen “¿ya se inscribió?”, “por qué no se inscribe aquí a lo de pensionados que viajamos para México, viajamos a...” No, no me gusta eso.

**E:** ¿Por qué?

**S7:** No sé, yo no puedo compartir eso, no puedo, no me...no me llama la atención.

**S6:** Lo que pasa es que a él no le gusta es irse con esos grupos que tengan como un horario ya, un itinerario, que dicen “bueno a tal hora el desayuno, a tal hora” no.

**S7:** No me gusta, no me...

**S6:** A tal hora tienen que levantarse, no, a él le gusta pues viajar pero que él se levante cuando él quiera y que coma cuando él quiera.

**S7:** Y buscar más a los hermanos ¿no? a la familia, a mí lo que más me llama la atención es eso, tratar de compartir sin decirles nada a ellos, invitarlos más digo yo ¿no?

**E:** Sí.

**S7:** Y ya lógicamente aparecerán la invitación de ellos, o bueno, tener una relación más cercana, más permanente, eso también ayuda. Porque como uno mantiene trabajando permanentemente, toda la vida, entonces buscar más, acercarse más.

**E:** Sí, lo que usted dice tiene razón porque van pasando los años y uno sigue en esa rutina de trabajar, llegar a la casa, madrugar y seguir y seguir, y uno no cuida digamos esas redes de apoyo que sería la familia y los amigos, entonces ahí estaría la consecuencia. Y digamos en no sé, ocupar su tiempo en alguna actividad, ¿qué le gusta hacer?



**S6:** Yo le digo que se ponga a jugar golf y no quiere.

**S7:** No pues que no, no, o sea no, porque yo podría trabajar, incluso cuando yo salí pensionado, yo fui a la Procuraduría y me daban puesto, y buen puesto, y me puse a pensar “yo salí de trabajar y volver a trabajar, no” otra vez con maletín, a audiencias, a todo eso me dije “no yo no vuelvo a eso”.

**E:** Sí.

**S7:** Yo quisiera trabajar, pero en algo diferente, totalmente diferente pero no sé en qué, pero en otra cosa ¿sí?, y a veces digo “no, pero para qué”, para tener más conflictos, para cumplir horarios, a andar corriendo, digamos que no me interesa, no me...ya no me interesa trabajar, mejor dicho.

**E:** ¿Y si se convierte en su propio jefe?

**S7:** Pues uno es el propio jefe de uno ¿no?, pero yo estaba viendo, por ejemplo, hay un programa del gobierno que es nuevo, a nivel mundial que es la técnica laboral que es del teletrabajo, pero uno dice es lo mismo ¿no?, es lo mismo es sentarse, por decir algo, conseguir una labor de escritorio, de computador, más que todo de sistemas y todo eso ¿no?, la hace uno, pero tiene que lo mismo, el mismo estrés, la entrega.

**S6:** Claro porque por ejemplo usted entra de digitador de un banco, por ejemplo, o de una cosa donde...usted tiene que cumplir y le envían mucho trabajo y tiene que cumplir con eso, y no es fácil.

**S7:** Todo eso es un cuento.

**S6:** O sea, eso no es de que hay yo no hago eso hoy o no.

**S7:** Entonces uno dice, yo salí de un problema como la Fiscalía, por ejemplo, es una cosa berraca eso, un complicate, tantos años en el mismo procedimiento ¿no?, conocer al día 20, 30 personas con diferentes delitos de tantos años, y resolverle el problema a todo mundo, eso es delicado, no se entiende cómo uno sobrevive a eso. Bueno, entonces yo seguí y digo no pero no, y hay amigos que me dicen “Quiubo hermano” abogados también, compañeros “lo espero en la oficina hermano”. El muchacho que le digo, un compañero de la fiscalía tiene artísimo dinero en la familia, y tiene una oficina aparte y todo, me llama así de vez en cuando, y me dice, la última vez, como hace ocho días que lo llamé me dijo “hermano aquí está su puesto”, pero yo me pongo a mirar y digo no, todo eso, y yo como que no. No, yo creo que trabajar ya no, pues en la papelería de pronto ¿no? hay permanente está uno ahí, de pronto si estamos en el proyecto de vender eso, haría otro negocio, por ejemplo, no sé qué otra cosa, pero me gustaría una actividad así.

**E:** ¿Para seguir manteniéndose en contacto?

**S7:** Sí como...si porque encerrarse uno si es peor, es grave.

**E:** ¿Y cuándo suelen ir a Villavicencio, recorren por ahí o lo mismo? ¿Simplemente se quedan en la casa?

**S7:** Ahh no, salimos, sí salimos.

**S6:** Ahh no allá llegamos y por ejemplo si llegamos el...es que cuando es puente no me gusta porque se va uno el sábado y el domingo uno se tiene que venir, entonces ay que pereza. Pero el sábado si nos vamos el sábado, a veces hacemos almuerzo ahí, almorzamos, y nos vamos por ahí a dar una vuelta en un centro comercial o algo, y el domingo, igual, ya se le pasa a uno el día y se devuelve. Pero cuando es puente nos vamos a un asadero por ahí a comer carne, y así, o vamos a otro pueblo.

**S7:** Yo tengo una relación, por ejemplo, una referencia, de aquí para allá las cuatro casas todos son pensionados.

**E:** Sí.

**S7:** De aquí para allá, las tres casas siguientes, todos son también pensionados, y todos tienen su finca y su carro y ¿no?, pero nunca se van digamos, uno los ve encerrados, por ejemplo, el de aquí en seguida, la hija está en Suecia, el hijo está por allá en otra parte, y ellos están solos ahí, y ellos nunca salen, no salen los dos. El vecino de allá, pues tiene como 5 hijos, pero todos los hijos están ahí, que es un apoyo grande ¿no?

**E:** Claro.

**S7:** Cuando las familias son muy unidas, ahí no se siente soledad ni nada de eso, sino toda la vida permanece uno junto.

**S6:** Antes uno está rogando cuándo se irán.

**S7:** Permanece uno permanentemente está uno resolviéndoles problemas, bueno etcétera, moviéndose, eso es bueno. Aquí, por ejemplo, el de aquí (señala al lado derecho), él tiene finca y toda esa vaina, pero él vive solo con la mujer ahí, y casi nunca salen los dos, y salen es en el carro, una vuelta y tal y vuelven, y mantienen solos. En seguida, también tiene finca, y la hija está en España y el hijo aquí pero nunca salen con la señora y mantienen encerrados ahí juntos, entonces yo me pongo a pensar todo eso y yo digo no sé, como no sé, cómo hace uno para encerrarse todos los días ¿no?, todo el día, o sea a mí me da como...

**E:** ¿Miedo?

**S7:** Como miedo, como nervios, como...sí verdad, como que no sé, pues no entiendo esa relación, así cómo funcionan.

**E:** Precisamente eso es lo que esas personas no se suelen dar cuenta de cómo se van cerrando herméticamente en su casa ellos dos solos, entonces digamos que su alternativa está bien de buscar, intentar establecer amistades para poder hacer otras actividades y distraerse.

**S6:** Pues yo digo que cuando...si se vende la papelería y eso, cuando se venda, pues yo siempre tengo que hacer, pero y cuando no pues tratar uno de salir, de viajar y disfrutar los pocos años que quedan.

**S7:** Sí, también lo otro es que uno tiene que vincularse digamos...a mí me gusta el turco, el sauna y toda esa cosa ¿no?, pero en mi casa digo yo que cuando vendamos eso, la papelería y eso y quede uno realmente aquí, ya tiene que meterse uno a un club, que uno pueda ir el día que quiera, que pueda ir a sus actividades ¿no?, eso me parece a mí que hay que hacerlo. Yo tengo que hacerlo o si no me muero antes ¿no? pero me toca hacerlo.

**S6:** Jugar a la canasta.

**E:** Sí, alguna actividad, y en la cooperativa ¿no ofrecen alguna actividad así? ¿O sólo los viajes?

**S7:** No, no, por ejemplo, Compensar, yo estoy afiliado, estamos afiliados a Compensar, pero es como demasiado, pues hay mucha gente que hace esa actividad ¿no?, por ejemplo, el lunes se van y a piscina, que el martes van y a trotar, que el miércoles van y juegan tenis, allá tienen raquetas, las prestan y todo y juega uno, que la piscina, que hay una caminata, bueno, pero uno no puede estar todos los días en eso, no porque eso también cansa, y el bolsillo también se...

**E:** Se cansa también.

**S7:** Pero si hay que hacer eso, meterse en una actividad y hacer algo, porque eso la vida cada día es como más corta, y eso yo veo que se enferma uno, pienso yo, si uno no hace nada.

**S6:** Lo que pasa es que es más complicado para el hombre, porque ellos no hacen nada, en cambio uno tiene siempre que hacer algo, siempre, siempre. Siempre hay que hacer.

**S7:** No pues el día que usted lave todos los muebles, lave las ollas y usted lava todo, ¿qué hace uno al otro día?

**S6:** No.

**S7:** El día que ya esté la casa barrida, pintada y todo eso ¿sí?, ¿bueno y ahora?

**S6:** Siempre hay, mientras uno esté en la casa, siempre hay que hacer, siempre.

**E:** ¿Propiamente con las labores de la casa, o también con los hijos?

**S6:** Con todo, con las labores, con los hijos...no pues ahora tanto con los hijos no, pero sí hay cositas que, si hay cositas, porque ellos se...están pendientes de su estudio, y eso y tampoco me gusta ponerles carga porque primero eso, ya después verán ellos cómo se defienden haciendo sus cosas o si no sabe cocinar pues de alguna forma tiene que cocinar, o si no todos los días sándwich.

**E:** Y una pregunta a los dos, ¿cómo se ven en 5 años?

**S7:** En 5 años yo tengo 67 ya, pues... ¿qué le digo yo?, me veo bien, yo me veo bien, sí.

**E:** Y si venden la papelería entonces buscarían algo qué hacer.

**S7:** Otra actividad sí, claro, toca hacerlo, pues no sabemos qué, pero... Sí lo que pasa es que después de determinado tiempo aquí en la casa, por ejemplo, uno se cansa. Pero en términos generales yo digo que, para la edad que tengo yo, 62 años, pues la sola cirugía que me hicieron, pero de todas formas he sido muy sano digamos de salud.

Sí porque el día que, a uno, ¿quién fue que dijo eso?, que el día que no le duela a uno algo es porque está muerto.

**S6:** El flaco Agudelo, el día que a uno no le duela algo es porque está bien muerto.

**E:** Bueno, entonces les agradezco a los dos pues por haberme comentado las historias de su vida...

**S7:** No a usted muchas gracias, ojalá le sirvan.

**E:** Claro que sí, de verdad espero que las cosas como que vayan evolucionando de la mejor forma, y digamos que en ese paso de las experiencias de ir envejeciendo puedan sortearlo de buena forma, en apoyo como pareja, en apoyo con sus hijos y pues que puedan lograr ese objetivo de digamos que, de lograr más personas para sus redes de apoyo y pues solventar las cosas de mejor forma.

**S7:** Muchas gracias, muy amable.

## TRANSCRIPCIÓN SUJETO 8

(Mujer, 77 años)

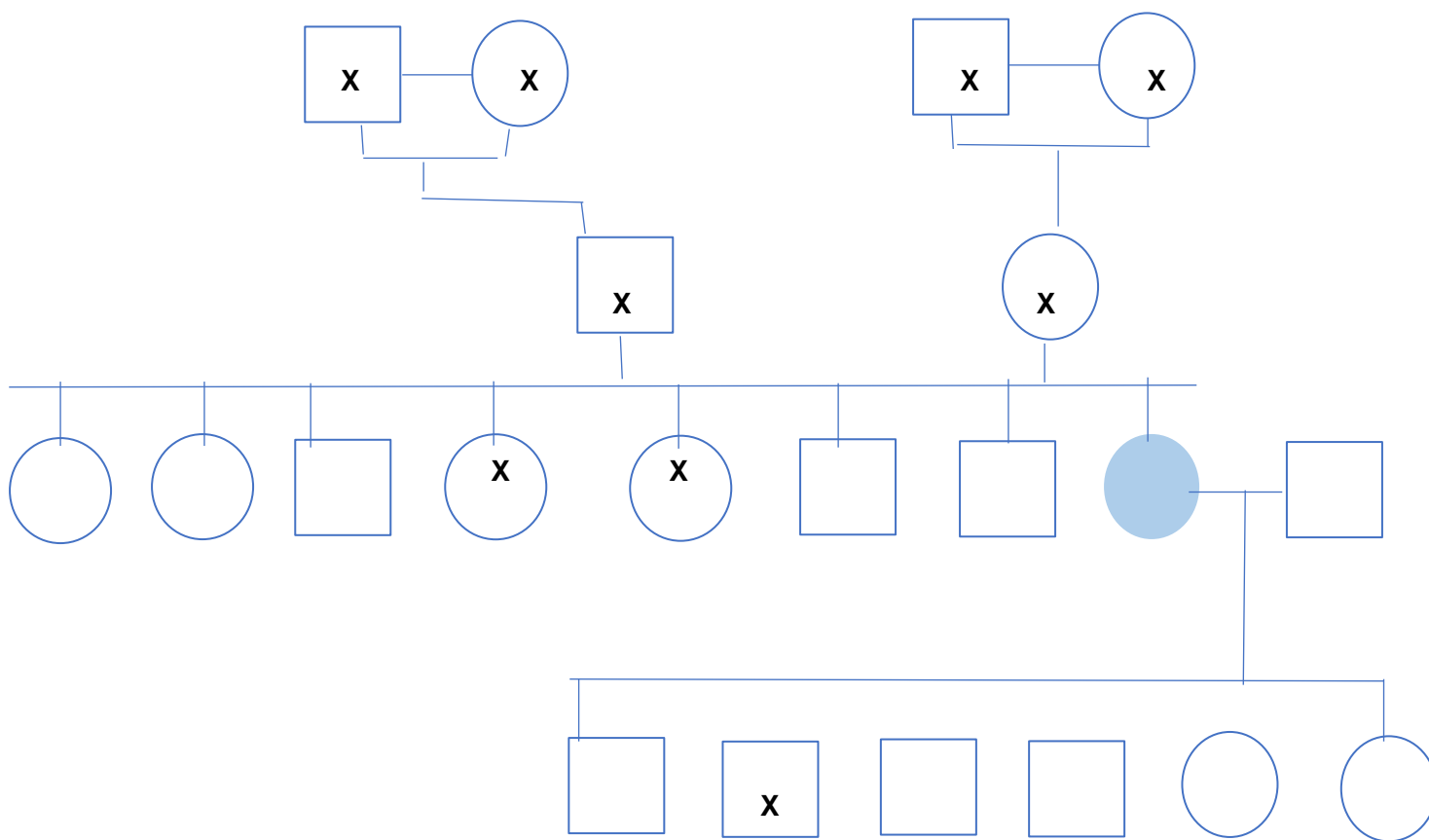
### CONTEXTO ENTREVISTA

**Duración:** 36:09 min.

**Técnica:** Narrativa conversacional.

**Localidad donde se realizó la entrevista:** Bosa

### GENOGRAMA PARTICIPANTE



**E:** Buenas tardes

**S8:** Buenas tardes hija

**E:** Mi nombre es Steffany Díaz, estudiante de psicología de la Universidad Externado de Colombia, como yo le había comentado, el interés hoy es hablar un poco de usted, entonces pues la idea es que mi tesis consiste en darle un reconocimiento a diferentes historias de vida para conocer cómo es el envejecimiento de las personas que habitan ahora acá en Bogotá. Entonces me gustaría, si usted quiere, que empecemos que usted me cuente de dónde es, cuántos hermanos tuvo, ¿de dónde viene?

**S8:** Bueno, soy de aquí de Bogotá, tuve 8 hermanos que somos... fuimos 9, ¿no Alejandra? Sí, 9. Y bueno, aquí me crié, luego me fui para Venezuela, yo me casé antes de los 18 años, tuve todos mis hijos aquí, y nos fuimos para Venezuela con mi esposo, que en paz descanse, porque el murió ya va a ser hace cuatro años.

**E:** Lo lamento.

**S8:** Duramos 55 años y medio de matrimonio.

**E:** Bastante.

**S8:** Tengo 9 nietos y 3 bisnietos, tenía 10 nieticos, pero se murió uno hace dos años, jovencito de 24 años.

**E:** Que mal.

**S8:** Entonces bueno, de resto, ¿qué te puedo decir yo? Fue mi vida allá un paraíso en Venezuela, mientras que Venezuela fue un país próspero y muy bueno, sano, entonces allá estudiaron mis hijos, su primaria terminaron los que aquí llevaban un poquito, su bachillerato, hay dos que se graduaron profesionales, los otros no quisieron, las dos hembras se casaron, la menor también se casó muy joven, ella es la que es abuela ya de dos muchachitos, de tres, porque los tres bisnietos son por parte de la menor. Y bueno mi amor, nosotros entonces tengo 2 hijos que ahora están en Panamá, y en Venezuela me quedan las dos hembras y un varón, el mayor de los hombres está en Venezuela y mis dos hembras, los otros dos están en Panamá. Y yo me tuve que venir aquí a pedirle ayuda a mis hermanas porque estaba pasando hambre allá.

**E:** Crítico

**S8:** Porque me quedé sola, pues sin mi esposo, y mis hijos cada quién tiene su obligación, entonces me tocó venirme porque me quitaron mi pensión que me habían dado a mí por vejez, me la quitaron, porque como me iban a dar la de mi esposo, de sobreviviente, entonces me quitaron la mía, y me quedé con ese dinero de allá que no cubre nada para uno solo mi amor entonces imagínate. Aquí, aquí viviendo de mis hermanas, que Dios me bendiga a mi hermana con la que estoy ahorita, todos, pero ella es la que me cuida como cuidó a mi mamita, en paz descanse. Entonces bueno, ahí vamos mi amor. ¿Cómo qué otra cosa te puedo decir de mí vida?

**E:** Doña Irene, ¿y de su infancia?

**S8:** Mi infancia, fue como la de todos los niños pobres, ¿no cierto? Más o menos, y no nos faltó comida nunca pues que nos acostáramos sin comer algo porque mi papá en paz descanse, trabajaba mucho y éramos siempre todos nosotros, éramos bastantes, unos estudiando, otros nos tocó sino estudiar sino salirnos a trabajar para ayudar a él. Yo entré a trabajar como a los 14 años tal vez, 14 años y medio, y bueno, después me casé, viendo que era la libertad de. Me gustó mucho bailar o me gusta todavía, y bueno, ya a mis 77 años yo creo que ya he vivido lo bueno, y lo poquito de malo que de repente pudo vivir uno por ahí. No me dejó trabajar mi esposo jamás, únicamente me dediqué al hogar, nada más mi amor, eso fue todo. ¿Así como qué otra cosa más?

**E:** Bueno, pues me cuenta que no trabajó y se dedicó a sus...

**S8:** Sí, al hogar.

**E:** A sus hijos y a su hogar, ¿Cómo le ha ido con eso de ser abuela?

**S8:** Ayy mi amor esa es una cosa tan linda, si uno quiere a sus hijos a sus nietos los quiere como dos veces más, sí, porque para qué, la verdad y yo creo que se quieren más a los hijos de las hembras, para mí, que de repente los hijos de los varones, aunque yo no les tengo preferencia a ninguno, pero siempre como que uno ve a su hija como... entonces los hijos de ellas, unos les tiene como un poquito de preferencia, un poquitico no más porque yo a todos los veo por igual.

**E:** ¿Y cómo ha hecho para comunicarse con este cambio ahorita?

**S8:** Bueno, me ha tocado, primero aquí me valía de mi hermana, del teléfono de la casa para llamarlos de vez en cuando, cuando podía a los que podía, pero después mi hijo, uno de los que está en Panamá, me mandó un celular de esos modernos que me cuesta manejarlo, yo no sé escribir porque escribo letra mal, me toca es por mensaje de voz, y una llamadita que les echo, hasta me gusta echarle llamadas con video para ver cómo están.

**E:** Ahh claro.

**S8:** Sí, para ver cómo están. Entonces ahí estoy, deseosa de claro estar allá con ellos, pero me dicen “¿a qué te vas a ir para allá? O “¿a qué te vas a venir?” me dicen los que están en Venezuela “aquí estamos pasando muchos trabajos”, tenía, y yo lo viví porque antes de venirme hacer una cola mi amor, una cola de dos horas para que le vendan a uno, un pan.

**E:** Ayy Dios.

**S8:** Y así, que allá un kilo de arroz, por decir esta semana compré un kilo de arroz, no podía comprar más porque es muy caro, tener que esperarme hasta la siguientes dos semanas para comprarme un kilo de azúcar, si la había, un litro de aceite, todo así madre, todo así, entonces uno tuvo que porcionar lo que tenía, en menos cantidades para que le llegara a uno... eso que yo estoy sola, estaba sola en mi apartamento, y sin embargo pues era menos arroz, menos pasta, menos todo para que me llegara hasta los 15 días, 20 días, mientras que me volvían a dar la pensión.

**E:** Es muy difícil.

**S8:** Difícil mi amor, difícil, fuerte para uno ya mayor.

**E:** Claro.

**S8:** Bueno, los muchachos por ahí ellos al menos rumbean o algo, y algo, pero uno, y solo y sin esposo ni nada, mis hijos cada cual en sus trabajos, en su hogar.

**E:** Claro, y después de tanto tiempo es difícil.

**S8:** Después de casi 56 años, es difícil.

**E:** Bien difícil, y ahora aquí que está en Bogotá, otro clima, otro ambiente, con su hermana ¿qué hace ahora?

**S8:** Nada mi amor, descansar, comer y descansar.

**E:** Pero rico.

**S8:** Sí por eso es que he aumentado como 7 kilos, aumenté como 7 kilos en estos meses, pero ahí de vez en cuando, aunque sea por ahí ayudar a echarle una barridita para no estar tan de ayy, pero sí, me he vuelto muy floja, porque como estoy aquí sin hacer nada entonces no quiero como hacer nada.

**E:** Pero no es porque no quiera sino...

**S8:** Sí, porque como ella tampoco me deja, me dice “no, no, no, quédate quieta”, “coge esto”, “come aquello”, entonces bueno, otra vez se siente uno como un bebé que lo consienten.

**E:** Me dice que tiene 77, ¿y qué piensa de la vejez?

**S8:** No, yo digo que ya uno espera que papá Dios se acuerde de uno porque qué más hija, ya uno vivió todos sus añitos cuando fue joven, y chévere que andaba por toda parte, tenía uno el ánimo para hacer todo. Lo único que le digo a mis hijos es que no me limiten, que comiencen “que tú no vas a salir”, “que te quedes ahí sentada”, “que yo no”, no, que me dejen, cuando a mí me dan deseos de limpiar mi apartamento que me dejen limpiarlo, no me estén como...sí, limitando, porque a mí mamita, que en paz descansa, fue lo que más la...igual que mi hermano con el que ella estaba que “usted ya no puede cocinar”, “usted ya cumplió 80 años”, “usted ya no”, entonces eso no, no lo deben a uno hacer sentir como inútil. De resto bueno, esperar a que mi Dios se acuerde, ya que me viera al lado de mi papá, de mi mamá, de mi nieto, de mi hijito que murió, de mi hermana, bueno, de todos, ¿qué más?, sí Jorge que fue mi esposo, esa pareja de tantos años, entonces ¿qué más te puedo contar yo?

**E:** Pues ha tenido situaciones bastante difíciles.

**S8:** Claro.

**E:** El cambio, su viudez...

**S8:** Claro hija, ya después de tantos años y de una enfermedad que tuvo él que lo tuvo postrado, postrado dos años y piquito, y yo al pie del cañón con él, y él era pues no era muy alto pero era más alto que yo lógico, y más fornido y me costaba levantarlo de la cama, llevarlo al baño para bañarlo, hasta que mis muchachos me pusieron una enfermera, pero la enfermera llegaba a las 8 de la mañana, 7:30-8:00, y se iba a las 4:30 de la tarde, entonces yo me quedaba el resto con él, tenía que a veces llamar a uno de mis hijos por teléfono a que viniera a ayudarme con su mamá porque no lo podía parar al baño o bueno.

**E:** ¿Y cuál fue su fuerza en ese momento? ¿De qué se ayudó?

**S8:** Yo creo hija que primeramente de Dios y la Virgen porque yo le pedía mucha fortaleza a ellos, y pensar en él que no fuera como a estar tan deprimido, solo o falta de atención en sus últimos días, de lo que me pedía que yo podía le daba el gusto, que si quiere una...él se provocaba mucho de la comida colombiana porque él también era colombiano, “ayy quiero una carne asada y unas papas saladas”, a las seis de la tarde, yo Dios mío, salir corriendo como estaba, en short, en cholas, chancletas, como fuera para la carnicería, a que me vendieran un trozo de carne pero bien blandita porque él ya no podía comer, masticar bien ni nada porque era una distrofia muscular que eso los va...los músculos los limita en todo, van perdiendo todo, todos los músculos, lo último es el corazón, eso fue que murió así, y hacer que me pisaran la carne allá mismo con un martillo que tienen ellos como de metal, y pisaban esa carne bien y asársela en agua, para que no le fuera a hacer daño la grasa, ahí la comía un poquito, trataba con los dientes y botaba la otra porque...y la papa salada fue media que se comió y ni media, un pedacito, porque después a él se le había el diafragma es que llaman eso, eso ya se le había contraído, y ya no podía casi ni hablar, ni comer, ni beber, pero yo así como fuera, una chupeta que le provocó, una colombina que le dice uno aquí, y también corriendo a conseguirle una y también, un poquitico y me la dio, y era una de esas de chicle y yo con chicle no me gusta, y no importa decía él, porque tocaba casi leerle los labios, que ya ni decía ni las palabras, “no importa bote el chicle”, me decía él. Y así, hasta un refresco, que le provocó unos que vendían allá que fue de los primeros que probamos allá que se llama 7up, “yo quiero una 7up” y ay yo corra a conseguírsela, y no, ni con el pitillo, ni con el gotero, un poquitico. Pero hasta el último momento que él, lo que pidió y que yo pude le di, hasta que le rezara el rosario, ahí al pie de él lo recé, porque él decía.

**E:** Muy valiente.

**S8:** Un poquito mi amor, yo pedía era fortaleza en mi Dios, a la Virgen, no hacía sino pedirle a ellos, no más; y me llamaban mis hermanas y me daban ánimo, entonces bueno, ahí pasó hija hasta que murió.

**E:** Pero bueno, lo importante es que, lo que usted comentaba, y es que le pudo ayudar y estar ahí...

**S8:** Exactamente.

**E:** Al frente como dijo.

**S8:** Que yo después decía por qué será que el día de la muerte de él, yo me quedé como paralizada y Marleny me decía “mírame mami, mírame” no sé, y después ni me soñaba con él, ni lloraba y decía ¿por qué será?, hasta que me dijeron una persona “porque usted actuó bien con él, estuvo con él”.

**E:** Exacto, queda uno en paz.

**S8:** Entonces para qué uno se preocupa por eso. Únicamente el día que cumplió tres años y medio de muerto, me dio un ataque de depresión, pero tremendo.

**E:** Fuerte.

**S8:** Estaba sola, sola ahí, allá, entonces por eso no quiero llorar porque no es bueno llorar por las almas de los otros.

**E:** No, tranquila. Sí, al igual lo que le decía, lo importante fue que pudo ayudarlo.

**S8:** Exactamente hija.

**E:** Y pues que uno queda con la tranquilidad de que no, no están sufriendo más y esas cosas.

**S8:** Eso, pidiéndole más bien se acordara de él antes de que...porque él se veía que estaba sufriendo porque fue un hombre muy activo, demasiado, y ver que estaba postrado en una cama, que no podía valerse ni por él mismo, entonces era...

**E:** Muy difícil.

**S8:** Difícil de ver uno el sufrimiento, pero bueno, Dios me dio la licencia de verlo morir, no quise fue cuando lo sacaron si no quise ver, menos mal me habían dado unas gotas de rosas o no sé qué, y me las dio la enfermera, y me encerré en el otro cuarto y lo sacaron a él, ya cuando fui a la funeraria.

**E:** Sí pues cada uno tiene como procesos diferentes de asumir el duelo.

**S8:** Yo dije no puedo, no puedo, no puedo y no pude.

**E:** No es muy difícil, muy muy difícil.

**S8:** Yo después de la sacada de Andrea no, ya no más. Bárbara fue la única que me dijo “quédate tranquila” que es la esposa del hijo, el que está en Venezuela, ella me dijo “quédate ahí, que yo me estoy con él”, y Fabián, el esposo de Beatriz, y Pablo, ellos se quedaron ahí cuando lo sacaron, porque vivimos en el piso 6, tenían que...el ascensor estaba malo, y el señor de la junta yo no sé, dijo “como sean me echan al señor”, que nombro yo tanto, bueno, no me acuerdo, él dijo “lo ponemos a caminar como sea para bajar al señor para abajo” y sí, lo bajaron en el ascensor.

**E:** Muy difícil.

**S8:** Sí, uy no en la escalera hubiera sido terrible; hasta que lo metieron al carro fúnebre y se lo llevaron. Después la cremación que tampoco fui capaz de entrar donde lo iban a cremar, yo me quedé ahí, vi como que el chico fue el que entró, yo no sé, uno de ellos, yo no, me quedé ahí; me entregaron después las cenizas y después está allá en un, allá le dicen cenizario como que también le dicen allá, en el mismo donde lo cremaron, en el mismo cementerio, allá quedaron las cenizas de él con mi nietico, los dos los logramos meter ahí. Mi nieto murió ¿a cuántos meses de Jorge? El murió en octubre, noviembre, diciembre, enero, febrero, marzo...a los 5 meses de haber muerto mi esposo, murió el muchacho.



**E:** Uy.

**S8:** Fue fuerte.

**E:** Sí, bastante.

**S8:** Pero miya ahí estamos.

**E:** Pues sí, es lo importante ¿no?, como le decía uno va viviendo muchas cosas y ahí uno va...

**S8:** Muchas etapas en la vida, en unas aprende unas cosas, que más que todo es aprendizajes siempre, siempre, aprende qué es lo que le conviene, que no le conviene, con quién debe hablar, con quién no debe, justamente por experiencias ¿no? de la vida. Pero de resto lo demás miya como yo digo, como cualquier otro hogar tal vez pasamos nosotros la vida así, hasta que me vine aquí a vivir, vine cuando recién se murió él ¿no?, después vine a pasarme con mi mamita y todo que también me quedé con...no pude venir a su entierro ni nada porque la situación tan difícil allá para uno venir, pero había estado aquí con ella como seis meses me estuve aquí ¿no?, entonces ayudaba a Alejandra a algo, aunque sea alcanzarle la ropita de mi mamá, cuando pedía su tintico, darle su tinto, algo hacía y estarme hablando con ella, esos mesecitos me fortalecieron un poquito; bueno al menos vi a mi mamá en esos últimos meses, y ya, con mi papá si no pude, también vine cuando lo iban a cremar.

**E:** Bien difícil.

**S8:** Mi abuelita sí que... estabas tú allá que hace poquito te habías ido (en referencia a su hermana), oye y mi mamá y mi abuelita se fueron en marzo ¿no?, casi que el 28, sí ella murió el 28 de marzo. Esa es la ley de la vida ¿no? nacer y morir.

**E:** Pues se supone, pero es muy duro, muy duro llevar eso.

**S8:** Fuerte, y uno no quiere ponerse en los zapatos de nadie, de que le pase eso porque eso es tremendo. Que, gracias a Dios, digo yo, los que han muerto aquí ha sido por muerte que ya les correspondía, no un accidente, o una...

**E:** Tragedia.

**S8:** Eso es lo que uno le pide a Dios que cuide. Si la ley de la vida es esa miya ¿y qué?, pedirle yo, siempre le pido a Dios y a la Virgen que nos libre de una tragedia ahorita mirando, porque es que yo casi no miro noticias, todo eso que ha habido allá en Perú, en Chile primero esos incendios tan tremendos, después en Perú eso y ahora acá hasta Colombia que hay en Palmira y no, no, no, avalanchas de lodo, que le llegaban a la gente en las casas, terrible.

**E:** Terrible, es bien complicado.

**S8:** No, no, eso es lo que le pide uno a Dios que lo libre.

**E:** Doña Irene y pues ha tenido vivencias muy difíciles ¿no?, y en el proceso de ir pasando los años, entonces usted me dice como, pues yo quedo en un momento sola, viví sola, ¿tenía amigos? ¿o?

**S8:** Bueno sí, la familia, más que todo siempre la familia mía, que aquí mis hermanos no dejaban de llamarme, nos comunicábamos más que todo con mi hermana, con Alejandra; yo al que podía lo llamaba, cuando antes en Venezuela no estaban restringidas las llamadas, yo llamaba cada que podía, pero últimamente no, yo llamaba a Alejandra a las 11:30 de la noche ¿no? o a las 6 de la mañana, 5:30-6:00 de la mañana o a las 11 y pico de la noche, porque de resto no dejaban pasar las llamadas para acá, ni de celular. Ahh ahorita hasta las cabinas las quitaron allá, me dijo mi hija, eso fue tremendo porque justamente cuando estaba viviendo esa situación tan tremenda, y pasa eso, lo que antes en Venezuela jamás, nunca, es que antes cuando nosotros llegamos allá con la costumbre de cierre la puerta, que cuidado que...no, allá uno podía dejar su casa abierta, toda la noche así, Jorge, en paz descansa, dejaba su carro ahí con la llave prendida en el switch ahí, y ahí le amanecía su carro igual, ni un caucho ni nada, pero

ahora último mamita, iba uno con... a mí nunca me raponearon una bolsa, pero a mucha gente llegaban con su bolsita de mercado y se la raponeaba un niño, o un señor o una señora, el que tenía hambre.

**E:** Dios mío.

**S8:** Y le pedían a uno un pedacito de pan, “ayy regáleme un pedacito de pan” saliendo de la panadería, y uno con un pancito queriéndolo como... tocaba; un día un muchacho, un muchacho ya, me dijo “ayy mi doña, abuelita por favor ¿me regala un pedacito de pan?” le dije sí mijo, agárralo, y yo por decencia le pasé la bolsita así y el agarró casi medio, yo dije bueno, que se haga la santa voluntad de Dios y se fue comiéndoselo como con un desespero. Sí mija, eso es horrible, ya ellos no dicen nada, siempre es “no por aquí ya se está viendo la comida un poquito madrina, quédate tranquila”, pero Beatriz me dijo “no, pasando las mismas necesidades de siempre” ya vamos para dos años de ese sufrimiento tan fuerte, y prohibieron los billetes de 100, ya los recogieron, gente que los quemó, que los botó, yo me quedé aquí como con 4000 bolívares que ¿a dónde me van a cambiar eso?

**E:** No, ya perdido.

**S8:** Sí, ya la pensión no le alcanza a uno para nada, para nada. Si un kilo de arroz cuesta 6000 bolívares, la pensión son como 30 y pico de bolívares, no me acuerdo ni cuánto nos dan, y el azúcar, un kilo de azúcar 6000 bolívares también, a la carne le aumentaron y fíjate que se están trayendo la carne de contrabando para Cúcuta, al pollo, a todo le aumentaron, así en cantidades. Ese pan, tú lo conociste (en referencia a la hermana), como de aquí a aquí, así, el pan campesino, y costaba 20 bolívares, como que era, 20 era el sobado, el que te gustaba a ti, y ahorita ese mismo, un poquito más pequeño y eso, ya le cobran a uno 500 bolívares por un pan.

**E:** Muy excesivo.

**S8:** Todo así mamita, entonces uno piensa si me como este pan hoy, ¿y mañana qué como?, tiene que ir uno porcionando todo, no se halla la harina para las arepas, la gente allá estaba haciendo las arepas con yuca, con plátano, como ya la costumbre de comerse la arepa, entonces hacen eso y vendieron una yuca morada y esa yuca envenena a la gente y el gobierno dice que es embuste, que es la oposición. Allá me dio tanto dolor, 20 niños murieron, los tenían en cajas de cartón, en el hospital, en cajitas de cartón, no tenían... como no hay luz ni nada, no había oxígeno y se murieron como 18 niños, 19, y como a los 15 días hubo una mortandad de 20 adultos mayores que estaban en un geriátrico, pero para gente que está un poquito, no los atendió nadie, el que estaba más alentado de todos era el que salía a buscar comida, porque murieron de hambre esa gente, en los Teques fue. El que lo vivimos sabe, porque hay gente que no cree, dicen “no, no puede ser”. Yo y mi familia, después de las 6 de la tarde nadie a la calle, nadie, porque no se sabe en qué momento se presente una balacera, los malandros con los policías, no; a una señora que vivía ahí en el edificio, eso fue ya para dos años, fue a llevar a los niños al colegio por la mañana a las 7, y de repente un policía persiguiendo un malandro, echó unos disparos, la señora se agachó y se le metió una bala en la nalga, ¿tú crees que se la han podido sacar? Porque le recoge y no se la han podido sacar, menos mal que puede caminar y todo, pero como me dice ella, a veces me canso, y si me siento, porque es joven la señora, era por favorecer los niños, a las 7 de la mañana.

**E:** Crítico.

**S8:** ¿Qué más te digo yo mi amor?

**E:** Pues digamos, usted me dice como viví ese tiempo difícil en Venezuela, todo lo de la alimentación ¿eso le influyó en su salud?

**S8:** No, gracias a Dios no mamita, gracias a Dios no, a mí ni me duele la cabeza, lo que le digo, flojera. Me dan unos deseos de dormir, hay veces tremendo, pero eso también es cuestión de la vejez ¿no?, que ya le da a uno mucho sueño, y más cuando uno está inactivo por ahí.

**E:** Y no le llamaría la atención, no sé, de entrar a ¿algún curso, algún grupo?

**S8:** Pues estábamos pensando en ir...

**Hermana:** Estábamos pensando en ir, pero nos da duro la madrugada, yo no madrugo sino cuando voy al médico, porque la otra vez estábamos madrugando a ir al parque a caminar porque eso es muy importante, caminar, sobre todo, eso es lo que el doctor decía, el doctor Néstor Álvarez Segura, decía que eso es el mejor ejercicio, así uno no vaya a un gimnasio, pero caminar. Y nosotros íbamos al parque, pero ahora nos gana la flojera.

**S8:** Nosotras nos íbamos por la mañana e íbamos hasta ese parque que queda allá, el Timiza, hasta un día nos metimos a esos aeróbicos, y después yo estaba que no podía. Hasta bailoterapia me metí una vez allá en la residencia, no iba y fui como a dos clases, y la bailoterapia es buena. Nosotras antes nos íbamos bien temprano, y caminábamos no sé cuántas vueltas le dábamos a ese parque, al otro. No es que a veces la lluvia es lo que lo desanima a uno, no ve que yo rezo el rosario y la cama está calientica y todo y ayy no.

**E:** Y pues entonces usted me decía que...con la vejez, pero entonces ¿ha tenido algún problema médico? o ¿su salud cómo está?

**S8:** Mi salud está bien entre otras cosas, pero para la edad que tengo y todo mamita a mí no me duele nada, gracias a Dios. Por ahí me trató de dar un gripón, pero ella me lo...rapidito me lo quitó, de resto no, no más mija, la gripe yo digo que es por el mismo ambiente que está el sol y de repente viene lluvia, porque uno viniendo de ese calorón allá eso será lo que me afectó esa vez, y yo no me mojé ni nada, fue como un resfriado ¿no?, pero no más madre.

**E:** Qué bueno, entonces yo le agradezco por compartir su historia y pues todas las cosas que ha vivido tan difíciles, y nada, le agradezco y como que me alegra encontrar lo que le decía ¿no?, han vivido mil cosas, situaciones muy difíciles, pero uno a veces encuentra muchas cosas para salir.

**S8:** Sí, sí hay cosas como que lo reanima a uno otra vez, y parte de eso son los nietos, los hijos y los nietos, por lo menos hay uno que me dice “no me gusta verte con ese cabello como un algodón” porque yo antes me tinturaba mi cabello, pero ese tinte tan caro allá, digo yo, cómo me voy a comprar un tinte por vanidad y esto, pudiéndome comprar un muslo de pollo, por decir algo, lo que vale el tinte; ya dos años que yo no me tinturo ese pelo, después llego allá igual y otra vez, entonces no, ya uno los pelitos blancos son de la edad y ya qué se los va a esconder uno.

**E:** Y son divinos.

**S8:** Ahorita que lo tengo largo, a mí me gusta mi cabello bien cortico, aquí es donde no se me termina de blanquear bien como debe ser. Ya que caramba, uno cómo esconde arrugas y andar todo el día así por ahí.

**E:** Pues lo importante es que se sienta a gusto.

**S8:** Sí, sí madre, que porque ya yo si acepté mi vejez desde como cuando yo tenía 60 años, ya, porque hay mujeres que no aceptan, quieren seguir siendo unas muchachitas, uno tiene que aceptar eso.

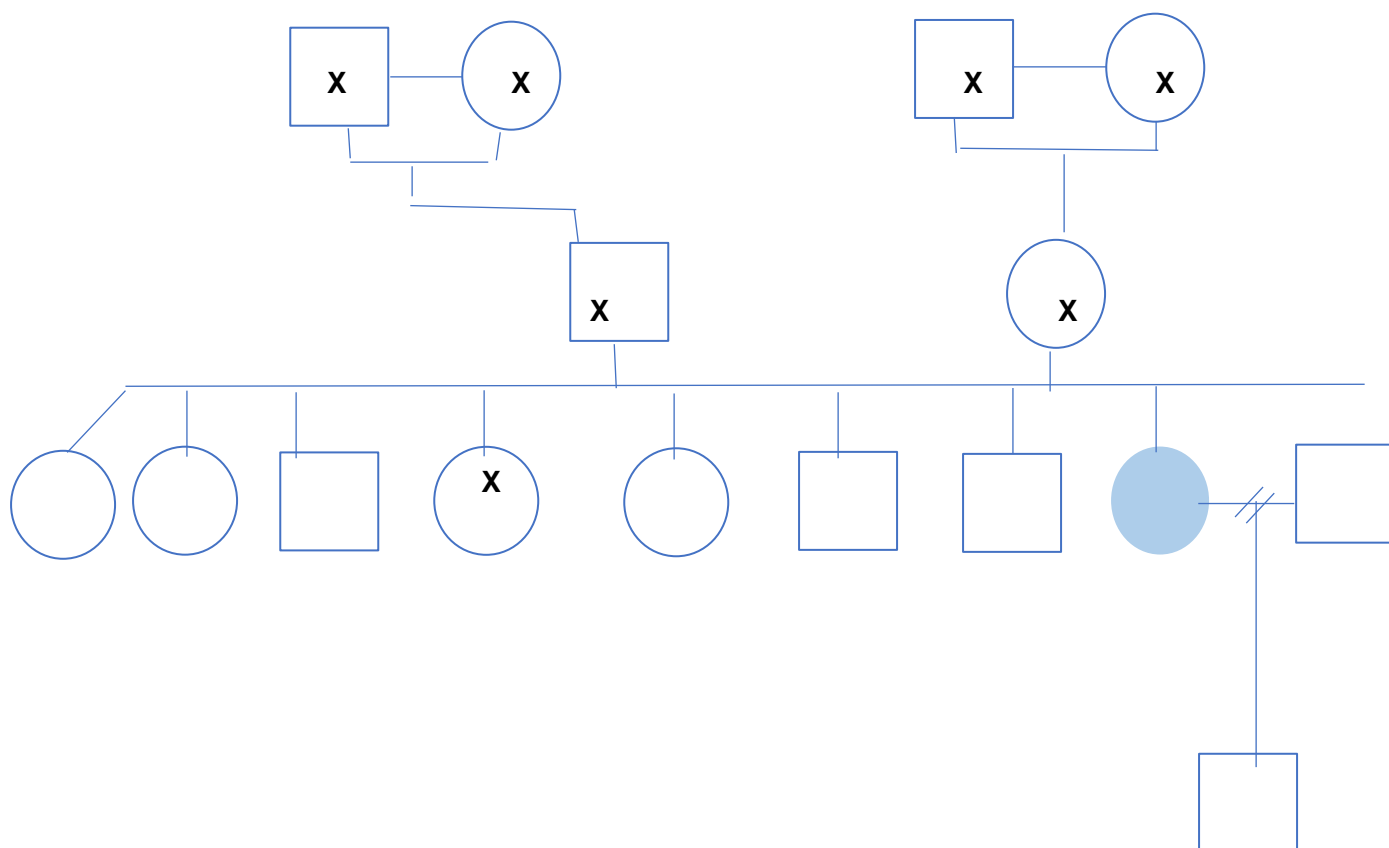
**E:** Sí, uno va cambiando.

**S8:** Pues si mi amor, ¿hasta ahí te sirvió de algo?

**E:** Claro que sí.

**S8:** Mientras Dios me tenga con vida, se te ofrezca algo, a la orden mi amor.

**E:** Muchas gracias doña Irene.

**TRANSCRIPCIÓN SUJETO 9****(Mujer, 69 años)****CONTEXTO ENTREVISTA****Duración:** 56:38 min.**Técnica:** Narrativa conversacional.**Localidad donde se realizó la entrevista:** Bosa**GENOGRAMA PARTICIPANTE**

**E:** Bueno, buenas tardes.

**S9:** Buenas tardes.

**E:** Mi nombre es Steffany Díaz, estudiante de psicología de la Universidad Externado, como le había comentado el interés de hoy es que hablemos un poco de usted, entonces, pues bueno, yo le había hablado que el interés de mi tesis es recoger varias historias de vida para dar cuenta cómo las personas viven su envejecer, entonces si usted quiere pues que me cuente un poco de su infancia, ¿de dónde viene?

**S9:** Yo, nací en Bogotá y me crié en el Valle, en Buga. Soy muy rumbera, desde chiquita me ha gustado el baile, soy cuchita, pero me fascina bailar, me gusta mucho la música, me fascina, y yo prefiero escuchar más música que ver televisión, ¿qué más te cuento? Pues mi niñez fue pues normalita, muy querida por mi papá, más que mi mami, estudiamos, peleábamos, jugábamos, lo que hacen pues todos los hermanos cuando son numerosas las familias. Viajamos mucho porque mi papá viajaba bastante, y siempre pues él nunca dejaba a mí mamá, siempre donde iba a trabajar se llevaba a mi mamá y pues, toda la prole.

De muchacha no fui noviera, nada, no más tuve 3 novios, me casé con el que no debía, y tuve un hijo no más y pues yo me cuidé en no tener más pues porque me di cuenta que no servía esa persona, y ya pues me divorcié, yo me casé por lo civil, yo no me casé por la iglesia, me casé por lo civil, fui la única, porque yo les decía mis hermanos que estaba en lo moderna, que yo era moderna porque me casé por lo civil, todas se casaron por la iglesia. Me casé por lo civil, me divorcié, cuando yo me divorcié me fui para, antes de que me saliera el divorcio, me fui para Venezuela con mi hijo, porque el psicólogo que yo tenía, amigo mío, es Gabriel Herrera, él me aconsejó que me fuera para una parte que no me recordara nada a mi esposo, porque yo lo quería aún, a pesar de todo lo que sufrí y todo con él, yo lo quería mucho, y el como psicólogo me dijo no Alejandra, yo te aconsejo que te vayas, a una parte donde no te recuerde nada a ese hombre, y así lo hice, entonces me fui para donde mi hermana, me fui para Venezuela, duré allá. Enrique estudió, no le gustó Venezuela, se vino para acá otra vez, él estudió en el colegio La Salle, en el San Bernardo de la Salle, allá salió bachiller, y los padres lo querían arto porque era muy juicioso entonces le dijeron que ahí estaba en el colegio y todo, entonces se vino de Venezuela a estudiar otra vez a su colegio, y ahí terminó y después yo estaba donde Irene, y ya me hizo falta mi hijo y todo, entonces ya renuncié a donde estaba allá trabajando y me vine.

Y volví otra vez, entonces cuando ya empecé a trabajar acá, yo pensé que no me iban a recibir porque ya tenía yo 42 años, entonces dije pues sí, cuando yo llegué aquí me dijeron que no que ya a los 38 años ya uno es viejo, entonces dije yo pues ¿ahora qué voy a hacer yo para trabajar? Y yo necesitaba trabajar, porque pues mi ex esposo no le ayudaba nada a Enrique, yo tenía que pagarle estudio y todo, entonces ya me puse a trabajar, entonces pasé una hoja de vida, y me entrevistaron y todo y pues salí bien gracias a Dios porque la mayoría eran muchachas, porque yo soy auxiliar contable, entonces yo dije no pues al lado de tantas sardinas yo dije no pues a mí qué me van a recibir aquí, pero entonces les gustó fue la experiencia, y entonces ahí quedé y ahí salí pensionada, duré en esa oficina 10 años y medio, ya por la edad ya salí pensionada, y no me dejaron trabajar más pues porque había que darle la oportunidad a las jóvenes que estaban trabajando. Entonces había una niña que estaba estudiando en el Politécnico y que ya que ella salía como contadora, entonces que había que darle la oportunidad a ella y que no sé qué, entonces me sacaron a mí porque yo ya tenía la pensión.

Entonces bueno, para mí fue tremendo porque yo... a mí me sacaron ni siquiera un fin de mes sino en una quincena, a mí me sacaron el 15 de febrero de 2005. Y yo llegaba aquí, miraba para el techo y decía ¿bueno y qué hago?, porque yo, yo pienso que uno debe estudiar algo de la casa, saber hacer algo, yo nunca estudié, sino que siempre me preocupé por estudiar cosas de oficina, todo de oficina, todo de oficina, entonces ¿qué pasó? Que cuando yo salí pensionada para mí fue tremendo, porque yo miraba y ¿yo qué hago hoy?, bueno, arreglaba la casa, cocinaba y eso, pero ¿y?, no tenía en qué ocuparme, entonces Enrique me trajo, mi hijo me trajo que esas sopas de letras, “mami tienes que hacer que te da Alzheimer que no sé qué” y yo haga eso porque me fascina todo eso, a mí me fascina

todo eso, eso de sudoku y todo eso me fascina, entonces Enrique me trajo una cantidad de libritos de esos, pero no, igual yo decía no, me hace falta mí actividad.

**E:** Claro.

**S9:** Entonces yo decía, si yo digo en otra parte no me van a recibir, por la edad no me reciben, entonces ¿qué hago?, y yo bueno, entonces ya me dijo mi hijo, mi hijo me dio mucho ánimo “no mami, tú ya te fregaste toda la vida trabajando, ya es hora que disfrutes tu pensión”

**E:** Sí.

**S9:** Pero entonces, como yo le estaba pagando la universidad a él, yo no podía, entonces ya me tocó hacer a mí un préstamo en el Icetex para que el estudiara en su universidad, y pudiera salir, gracias a Dios pues se dieron las cosas y ya salió profesional y todo. Y ya de vieja pues ya lo único que hago es ¿qué? Compartir con mi familia, viajar a Panamá, he viajado a Venezuela, y a Panamá más que todo por mi hijo.

**E:** ¿Vive allá ahora?

**S9:** Vive allá, y él se casó allá y para mí fue durísimo el día del matrimonio porque pues no pude ir, él se casó allá porque es lo mismo que en Venezuela que vale más el Civil que el católico, entonces él se casó por lo civil también y él piensa casarse acá, pero por lo católico. Y aquí yo, no, ¿qué hago yo? Nada, pasear, disfrutar, y pues estoy tranquila, y pues enferma no, yo no sé, últimamente si me he sentido mal, sobre todo del lado izquierdo, me duele mucho la cadera, se me ha inflamado un pie, pero entonces el medico no, no, ya me hicieron resonancia magnética, me hicieron una gammagrafía ósea y no me encontraron una cosa...pues, yo tengo esa cosa desde hace tiempo por las malas posiciones, cuando uno está estudiando, trabajando, uno no sabe cómo se sienta y entonces ahí es donde después vienen los problemas, yo tengo una escoliosis lumbar, y una espondilosis cervical, entonces eso le pasa a uno por no tener buenas posiciones, entonces ¿qué pasa? Que cuando uno está joven, uno no hace caso, uno dice “no se siente ahí, no se siente así, que mire que se siente bien derecho, que no” pero no, uno no hace caso, o uno se sienta en la puntica del asiento, o si está en una silla de esas como la que tenía yo en la oficina

**E:** De rueditas

**S9:** Esas sillitas, esas lo perjudican a uno terrible, porque ¿qué pasaba?, que yo tenía el computador aquí y el escritorio acá, entonces yo me rodaba para allá y otra vez para acá, yo me impulsaba, entonces ¿qué pasó con eso? Que en la oficina me tuvieron que mandar a hacer una silla ergonómica porque yo ya no podía del dolor, yo para trabajar me cogía así, porque la espalda me dolía terrible, yo digitando era con una sola mano, y un día pasó la gerente y me dijo que qué me pasaba, que por qué yo estaba trabajando así y le dije “porque tengo mucho dolor en la espalda” entonces fueron de la... ¿cómo es que se llama eso? ¿Salud ocupacional? Y entonces nos dijeron la doctora que fue que no “usted ya no puede trabajar en esa silla, a usted le toca que le hagan una silla ergonómica, ya está muy mal de la columna, tienes esa columna como unas ”, y yo ayy, y pues sí, me hicieron mi silla y gracias a Dios cuando yo salí ya tenía esa silla porque a mí me la mandaron a hacer en la oficina, pero al igual yo les aconsejo a todos los jóvenes que mucho cuidado con las posiciones cuando estén sentados por favor, porque después los dolores son tenaces, ahoritica hay días cuando hace frío, es tenaz el dolor, en la espalda.

**E:** ¿Y ha tenido algún tratamiento ahorita?

**S9:** Sí, estoy en eso, pues me están estudiando eso a ver qué me van a mandar. Yo precisamente, mañana, tengo cita con el ortopedista.

**E:** Ojalá le puedan ayudar.

**S9:** Sí porque el dolor es tenaz, y a veces siento que la cadera...no sé cómo acostarme, y me sobo, que una pomada, que otra, que me tomo pastillas, pero no, el dolor es tenaz.

**E:** ¿Y la ha limitado para alguna actividad, digamos de la casa o sólo digamos para dormir?

**S9:** Sí, no, a mí sí me ha limitado porque por lo menos yo también estoy sufriendo de este brazo, no sé si es el manguito rotador o qué es, ésta mano se me inflama tremendo, y es la derecha, entonces a veces yo no puedo, digamos cuando estoy...ahorita que Irene me está ayudando, pero cuando yo estoy sola muchas veces no puedo ni barrer, hay días que no, y el ortopedista me dijo “no, hasta que no estudiemos qué es lo que te pasa, y si tienes el mugre en la mitad de la sala, déjalo ahí, que ese no se va”, le dije “no pues tan chévere ¿no?”. Eso sí me ha pasado, pero es por eso, pero es verdad, uno se mata y lo que pasa es que uno no consigue una persona que le haga bien las cosas, porque yo he conseguido personas y ¿qué pasa? Que se van y me toca a mí continuar porque me dejan mal arreglado, me dejan las cosas encima de las camas, no me las organizan, no, no, no, yo dije no vuelvo a contratar, lo hago yo. De a poquitos, hay días que sí me desespero porque por lo menos arreglo aquí abajo, o arriba, y mientras que arreglo vengo abajo y subo ya está otra vez y yo ayy no, entonces le toca a uno solo, pero entonces yo ya no, yo ya me he relajado mucho porque yo antes me angustiaba mucho por tener la casa todo el tiempo super, yo ya digo “ayy no, yo ya no me mato”, no, para uno verse enfermo, entonces mejor no, es mejor...pero la cuestión es que uno no consigue quien le haga las cosas como a uno le gustan.

**E:** Es muy difícil.

**S9:** Y es un peligro, porque cuántas personas han conseguido que la que llega a ayudar se gana la confianza de la gente y después trae sus compinches y amordazan la señora y más cuando uno está solo, y lo roban, le roban todo, lo maltratan, no, o sea a mí me da miedo y digo “no, poquito a poco hago lo que puedo”.

**E:** Sí, es muy difícil. ¿Eso ha sido lo único cambio que ha sentido digamos con el paso de los años? ¿o?

**S9:** Sí, eso no más. Y pues la cuestión del duelo que viví de mi divorcio fue tenaz

**E:** ¿Fue duro?

**S9:** Sí, durísimo

**E:** ¿Más o menos cuántos años tenía?

**S9:** Cuando yo me separé tenía 32 años, y duré 18 años para poder olvidarlo a él, pero yo le pedí mucho a la Virgen, le dije a la Virgen que era una persona que no merecía que yo lo quisiera, que me lo sacara de la mente y del corazón porque yo ya no, y era la única porque yo hablé con psicólogos, porque yo trabajé en la Fundación Universitaria Konrad Lorenz, yo trabajé allá y yo hablaba mucho con la doctora Beatriz, y ella me decía “No Alejandra, tú tienes que irte para alguna parte que no te estés acordando de él, tienes que olvidarlo, es una persona que no vale la pena, no merece tus lágrimas, tú eres una persona chévere, no, no, no, no se justifica que tu sufras por eso, no” entonces sí, gracias a Dios me ayudaron bastante, y Dios, primeramente Dios y la Virgen, yo les pedí mucho. Yo soy muy devota, desde pequeñita, a la Virgen de Fátima, y el día que la trajeron aquí al barrio que la coronaron, ese día yo estaba a donde ahora en el semáforo ahí en Makro que la sacaron de Makro y venían por ahí, yo venía en la procesión y ahí yo me acuerdo que yo lloré tanto y le pedí que por favor me lo sacara de la mente y el corazón, y gracias a Dios, el día que él llamó, no le conocí la voz, y llegó Enrique y le dije “ayy olvidé a tu papá por fin”, me dijo “¿por fin mami? 18 años para olvidarlo”, y le dije sí.

**E:** Pues cada quien maneja su duelo diferente.

**S9:** El amor de mi vida, entonces ya, pero no, le entregué el amor a una persona que no se lo merecía, pero son aprendizajes.

**E:** Son aprendizajes

**S9:** Sí claro, sino cuando ya uno cae en la cuenta ya está más viejo. Yo le digo a muchas personas también, porque a mí, desafortunadamente, hubo una persona que me dio muy malos consejos, “que no le hiciera caso, que mejor

me divorciara, que no sé qué”, y uno de tonto, pues yo todavía estaba joven, y yo como que no analicé ¿no? “ahh no, sí, yo no me voy a dejar” exacto, y el orgullo y la pendejada, y no, eso es tenaz; yo no, gracias a Dios he aconsejado muchas personas que han...rehacen su hogar porque yo les he dado consejos por lo que me pasó a mí, por la experiencia que yo tuve, porque yo tuve una persona, una muchacha que el esposo, le contaron más no lo vio, que tenía otra, y entonces yo le dije que no se dejara convencer de los chismes, sino que al contrario porque ella estaba haciendo todo lo contrario, estaba dejando al esposo, no le hablaba, no lo determinaba, le dejaba la comida a un lado, no le servía, y yo le dije “no, eso es lo peor, porque si es verdad que tiene otra, entonces se lo estás echando a los brazos de la otra, entonces no, te arreglas mejor, cuando llegue que te encuentre perfumada, que te encuentre bonita, lo atiendes muy bien, y se muy cariñosa con él, y cambia, cambia con él” y así fue, y gracias a Dios él se murió y ella me dijo que gracias a mí ella recuperó su matrimonio, y hasta que la muerte los separó, porque hasta que él se murió.

**E:** Literal.

**S9:** Yo tengo varias personas así que yo las he aconsejado, cuando yo veo que los matrimonios están...se están perdiendo, me da mucho pesar, porque yo ya pasé por eso y mi hijo fue tremendo lo que sufrió mi hijo.

**E:** Eso le iba a preguntar.

**S9:** Enrique sufrió mucho con esa separación, bastante, pero él era muy maduro a pesar de la edad, porque él un día me dijo “mami, te felicito porque en vez de tener una mala unión, hiciste lo mejor, una buena separación”.

**E:** Entonces fue un apoyo.

**S9:** Un apoyo bastante grande, uy bastante, y él me decía, y la doctora Beatriz una vez habló con él, allá en la universidad, él tenía 8 años, y me dijo “tu hijo es muy maduro para la edad que tiene” porque ella le preguntó que si él estaba de acuerdo que yo tuviera un novio y eso y él dijo “si doctora, yo quiero que mi mamita tenga un novio, que se case, porque yo voy a crecer, y yo me caso y mi mamita queda sola” Dicho, y hecho; y yo no le hice caso. Sí porque yo estaba joven, yo tuve pretendientes y todo, pero me daba miedo, yo le cogí miedo.

**E:** Claro.

**S9:** Porque yo le decía eso a mi hijo, porque yo hablaba con él como estamos hablando las dos, entonces yo le decía a él que yo le tenía mucho miedo a una relación, entonces me decía “que por qué, que no todos eran iguales, que no todos los hombres eran iguales me decía él” pero yo le decía “no mijo, me da miedo que me salga uno que yo me ponga a creer y que me enamore y ya uno maduro, peor, más duro el golpe” entonces dije no, y él me decía, y ahora cuando él llegó me dijo “Si ves mami lo que yo te dije, yo te lo dije cuántos años mami, consíguete una persona y no te conseguiste a nadie y ahora estás sola”.

**E:** Entonces ¿le ha dado duro la soledad?

**S9:** No, ¿sabes que no?, gracias a Dios no, no yo no me siento sola, y me siento bien.

**E:** Ahh bueno, es lo importante.

**S9:** Y entonces yo intento hacer cosas, pongámosle, por ejemplo, que estar con mis amigas, las ex compañeras de la oficina que tenemos un combito, que son 5, ya somos 4 pensionadas y una que es Nancy que es la que siempre viene, que ella todavía está trabajando porque es la menor del combito, pero yo soy la mayor de todas.

**E:** Sí.

**S9:** Yo salí primero pensionada, después las otras fueron saliendo una a una y todavía nos reunimos así que almorzar, que nos celebramos los cumpleaños.

**E:** Ahh rico.



**S9:** A veces vamos y nos comemos un postre, nos encontramos que tengo una que vive en Chía, y a veces vamos a Chía a comer allá, y así, nos encontramos, otra que vive en la Calera.

**E:** Ahh bueno, super rico.

**S9:** Sí, entonces paseamos, a veces ella me invita allá a su casa, vamos y paseamos, y nos reímos; yo les digo que nada de trabajo, que no pensemos en problemas ni nada, sino que hablemos de cosas agradables, que eso es lo más chévere. A mí por lo menos me fascina reír, yo me río mucho, mucho, desde pequeña, a mí me gusta reírme mucho, mucho. Y a mí no me gusta ver películas tristes no, porque lloro, lloro mucho, yo si lloro, hasta con una novela, pero me fascina ver cosas que me hagan reír, yo veo películas chistosas, yo trato de no ver cosas que me hagan sufrir, sino al contrario, que me animen, y esa ha sido mi vida mamita.

**E:** Pero bien, es importante ¿no? pues porque ya quedarse solo es difícil, pero entonces digamos que ahí...

**S9:** Sí, yo cuando estaba joven le decía a mi papá y a mi mamá que le tenía mucho miedo a la soledad, porque como nosotros fuimos numerosos, y en la casa siempre, y en la casa cuando ellas ya se casaron y tuvieron sus hijos, en la casa se hacían reuniones con nosotros los solteros, y las casadas con sus esposos y sus hijos, entonces eso era tremenda la casa todo el mundo riendo y hacíamos fiesta de disfraces, de todo, nosotros fuimos muy bailamos muchísimo, yo bailé mucho, mucho, o he bailado, todavía, ahora que vino Enrique también bailé con él, yo bailo mucho, yo bailo sola, si estoy arreglando aquí bailando, si estoy cocinando estoy en la cocina bailando, a mí me fascina, y sobre todo la salsa, me fascina bailarla.

**E:** Sabroso.

**S9:** Y sí, así ha sido mi vida, y yo me quedé sola, entonces por eso Irene me dice que ahora que está sola y todo eso, le dije que se viniera para acá y nos estamos las dos.

**E:** Pues sí, ahí se ayudan.

**S9:** Porque Elizabeth ella está también viuda, pero ella tiene ahí sus nietos, sus hijas que vienen porque el hijo de ella vive en España, pero al igual porque él también vino el año pasado, pero todos ahí se reúnen, todos vienen con los esposos, con las hijas, ella tiene una bisnieta tiene, entonces ella no mantiene sola, en cambio yo aquí mantengo muy sola, entonces por eso le dije a Irene que se viniera y estábamos las dos, porque yo muchas veces, la señora Marcela es la que se preocupa, ella me llama “Señora Alejandra, no la he visto, ¿está enferma? Está no sé qué”, yo “no señora, gracias a Dios no”, “Es que yo no la he visto salir”, y a veces ella me pasa que una sopa, que me trae, que no sé cuándo porque estoy aquí sola, “Ay señora Alejandra, se le ofrece una sopa que a usted le gusta”, y entonces ella es toda linda conmigo.

**E:** Pero ya es porque se conocen hace muchos años.

**S9:** Sí, y yo pues con ella casi no; ella era muy amiga de mi mami, ella, con mi mamá fueron bien, y ya después de que mi mami cuando se fue de acá, entonces ella empezó a hablar conmigo, pero no éramos así, y ahora sí yo la estimo mucho a ella también, así como a tu abuelita, a tu abuelita la quiero mucho, me fascina, y a ustedes todas.

**E:** Eso es lo importante, sí, como mantener así contactos porque le ayudan en algo para decir al menos ¿está bien?, no la dejan sola.

**S9:** Exacto, sí, digamos la señora Marcela, ella me llama, ella me llama seguido y cuando...es que por lo menos hay días en que sí, hay días en que me da como depresión, pues me daba, ahorita con Irene no, porque estoy acompañada y no, pero había momentos que sí y yo traía para dos, tres días y metía a la nevera todo, y decía “pues cocino aquí, para qué voy a salir”, entonces la señora Marcela se angustiaba, me llamaba “Señora Alejandra yo no la he visto salir, yo no he visto ¿está bien?”, “sí señora”, “¿y si comió?”, “sí señora”, “¿y qué comió?”, entonces yo le decía “no pues yo tengo aquí, yo traje mercado para dos, tres días porque no pensaba salir y no quiero salir”,

entonces cuando me sentía así con ganas de llorar, y como sola, entonces me iba para allá “señora Marcela, ¿me puede recibir?”, “claro, véngase para acá y charlamos”, charlamos y a veces que ella estaba cocinando, cuando cocía, entonces ella se ponía a cocer y yo ahí charlando con ella, y me estaba un ratito y me tomaba un tinto ahí y si me venía pero como más tranquila, ya me pasaba la pendejada, porque es una pendejada la que le da a uno, horrible.

**E:** No crea, y es normal ese choque ahí de esos días ¿grises? Que uno suele tener, pero sí, lo importante es que uno tenga de quien al menos “ay ¿me deja estar un ratito?”

**S9:** Sí, porque lo cruel es cuando uno está solo y no tiene quién, digamos las personas que son odiosas y que no saludan, eso es tremendo, yo por aquí... a mí me critican mucho, porque dicen que yo me sé el nombre de todo mundo, es que a todo el mundo le pregunto el nombre, ¿cómo se llama? ¿y usted cómo se llama?, es que a mí no me gusta decir vecino y entonces imagínese usted allá en la avenida, y yo decirle vecino si yo vivo por allá al otro lado ¿qué voy a decirle vecino? Yo conozco hasta los señores de allá del supermercado que es por el lado del semáforo, a don Orlando.

**E:** Y el hermano se llama Humberto.

**S9:** Sí, ahí nos encontrábamos a tu abuelita. Hay otro que se llama Orlando y el otro se llama Andrés o algo así, hasta allá yo también conozco, el que estaba a este lado de la carnicería que es don Martín, que ya la vendió, ahí también a Don Martín, él también me conocía, al otro señor que se llama, otro de la carnicería que no sé si está allá porque hace rato no voy allá, don Ramón y que yo le decía Ron Damon, y así, a doña Carolina que también vendió la cigarrería, a doña Georgina que tiene una cosa de cremalleras y todo eso, a Gabriela de donde la señora María que ella hacía los cábanos y pasteles de yuca, a todo el mundo le pregunto el nombre, el señor de la ferretería ¿cómo es su nombre? Don Iván, a Don Juan, el señor de la otra ferretería ahí al lado de donde Jazmín, así, de todas partes, ahí donde el Corto Circuito donde Natalia, donde don Jaime que ustedes van, así, en las tiendas también yo les pregunto el nombre y todos me saben el nombre porque le digo, yo soy Alejandra. Sí hija porque uno no sabe, yo le decía, yo le sigo, es que es muy importante que, a mí me parece, que es muy importante que uno saludar por el nombre, no vecina, vecina, no, señora fulana, señora sultana, a tu abuelita yo le pregunté el nombre, a todas ustedes también, y a mí me gusta saber, y para saludar por el nombre, y así es en todas las tiendas, yo saludo por el nombre, y a todos los que van llegando, por ejemplo, allí donde David, ese chico que vino que se llama Didier, ¿cómo, dímelo despacio?, Didier, y le dije “Ah bueno Didier”, y a todos, David, Juana, José, a todos los que están allá por su nombre porque es maluco llegar allá “buenas vecino”, pero ¿vecino de a dónde?, no, a todos.

**E:** Son costumbres. Espéreme que se me escapó algo que le iba a preguntar.

**S9:** Espíritu santo, ilumínala.

**E:** Listo, usted me comentaba que listo, que le gusta bailar, y que digamos el cambio de ya quedarse pensionada en la casa es muy difícil.

**S9:** Tenaz.

**E:** A parte de los libritos de los crucigramas y las sopas de letras, ¿qué otras cosas ha intentado hacer?

**S9:** Leer, leer me gusta.

**E:** ¿Y ha intentado otra actividad, algún grupo?

**S9:** No, estuve en un grupo, pero no, la doctora me regañó, porque yo fui a la nutricionista y me dijo “¿tú qué estás haciendo Alejandra?” y yo le dije, “no pues yo estoy en un grupo de la tercera edad” y me dijo “¿cómo así que tú estás en la tercera edad?” y le dije, “pues claro doctora no ve que yo ya soy vieja” y dijo “qué Alejandra, usted todavía no se meta a eso” y sí, pues no me gustaba ir porque ya eran muy viejitos, y no les gustaba ya sino la música esa carranga esa vaina.

**E:** Folclórica.

**S9:** Carranguera, carranguera que esa a mí no me gusta, pero yo bailaba con ellos, yo les seguía el paso ahí, pero no, no me gusto porque no, allá habían cosas que no me llamaban, no hallaba qué aprender ahí, porque está bien cuando cuentan anécdotas los viejitos, pero ahí casi nadie hablaba ni nada, y no más como dos personas cogían la palabra y como que no dejaban, lo dormían a uno, y entonces no, y eso no, a mí me gusta donde haya actividades, que lo pongan a uno que a bailar, que a jugar, todas esas cosas, eso es bueno, porque yo he visto unos grupos que hay en ¿cómo es que se llama ese barrio? Carabelas.

**E:** Sí, carabelas.

**S9:** Bueno, algo por allá, por ese lado, ¿cómo es que se llama otro que queda ahí cerquita?

**E:** ¿Jazmín?

**S9:** No, otro.

**E:** Ciudad Montes.

**S9:** Ciudad Montes, ahí hay un grupo que me fascina y que lo presentan en Citytv, y ellos bailan, juegan, hacen gimnasia todo el tiempo. Esos grupos me gustarían a mí.

**E:** Claro.

**S9:** Yo ya le dije a Eduardo, el de la papelería, que él es ahora dizque el presidente de la junta, y le dije “Eduardo tan chévere que hicieran una actividad así” y me dijo “la tenemos, va y baila y no sé qué” le dije “ah bueno, eso sí”, pero no he ido, dizque son los sábados y los domingos bailando ahí, la que me dijo fue la señora que me encontré en el restaurante, que son todos los sábados y domingos desde las 8, y los festivos también me imagino de 8 a 10 de la mañana.

**E:** Sería intentar.

**S9:** Si usted quiere media hora, lo que usted aguante, y le dije “ah no, yo me aguantaría las dos horas”, con tal de que no sea al sol porque el sol me ampolla, entonces no puedo, me toca mucho bloqueador solar, me toca buscar algo para...

**E:** Protegerse.

**S9:** Sí, porque de resto sí, a mí sí me gusta, si me gusta todo eso. Y me hubiera gustado, la natación me fascina, y eso sí es bueno para la columna.

**E:** Buenísimo.

**S9:** Pero ¿A dónde? Ya me dijeron que había una por allá arriba en Juan Rey, arriba del 20 de julio, y le dije “no, para irme a nadar hasta por allá, no”, y si no me tocaría en la 68 en la cruz roja, a ver si de repente hay cursos o algo así, porque eso sí me gusta.

**E:** Es buenísimo.

**S9:** Y me han dicho todas las fisioterapeutas que me han visto, me dicen lo mismo, la natación. Y si no me toca irme para tierra caliente, allá a una piscina cerquita.

**E:** También, compra casita con piscina. Entonces mire, su doctora reaccionó “Adulto mayor no, no”, siempre está ese estigma de “cuidado, que usted todavía no”, ¿Qué piensa de la vejez?

**S9:** No que es muy bonita, y que uno tiene mucha experiencia y uno puede aconsejar a las personas jóvenes, les puede decir, aunque por lo general las personas jóvenes ahora, no siguen los consejos, porque eso nos pasó a nosotros también, eso le pasa a uno, uno no hace caso. Y yo por lo menos le digo a mis sobrinas que, yo tengo una sobrina que ella usaba unos tacones 10 y medio, 11, que yo usaba de esos, y para bailar salsa es muy chévere esos tacones, porque yo me los ponía y bailaba con esos, pero a mí me operaron de mis juanetes, porque a mí me salieron juanetes por esos zapatos, pues tampoco tan puntudos como los usan ahora pero eran puntudos puntilla, tacón puntilla que eran bien delgaditos, súper altos 10 y medio 11, y con eso yo bailaba genial la salsa, a mí me fascinaba porque entre más altos, más chévere baila uno, pero hoy en día, con esos juanetes y cuando me operaron, yo a todas les digo que veo esos zapatos y me duelen los pies, y yo le dije a mi sobrina, a Danna, y ahorita me dice que está fregada de esos pies, me dice sí tía, ahora si yo uso a penas, ella se pone no más de 8 o 7, sí, ella ya no se pone tan altos, yo le decía, “mija, yo le digo porque ya lo viví, a mí me operaron y esa operación es tenaz, entonces pilas con eso” y ella “que no tía, que es que son elegantes”, sí son muy elegantes, se ve uno muy elegante, se ven muy bonitos pero ¿y? las consecuencias después.

**E:** Sí, eso sí es verdad.

**S9:** La hermana del doctor Peralta, Mercedes Peralta, ella me estaba viendo a mí, y me decía “Alejandra, tú qué necesidad tienes de usar tacones” le dije “Doctora porque soy muy bajita, usted que es alta, pero yo soy muy bajita” y me dijo “No Alejandra, tú has visto a las gringas, las gringas usan mocasines, ellas casi no, y si se ponen tacones son unos taconcitos así y gruesos, ellas no se ponen tacones así exagerados”, le dije “pues sí pero qué hacemos, ellas son altas pero yo soy muy chiquita”, y después que me operaron “ay la doctora Mercedes me viera”, ella dijo “yo te lo dije”, pero uno nunca hace caso. Uno cuando está joven no hace caso, y le dicen a uno que no haga esto, que no haga lo otro, que no se ponga los tacones, que no se ponga... Y no, la cuestión es que uno piensa, lo que me pasó a mí cuando yo estudiaba, yo todo estudiaba todo de oficina, que si archivo, que si caja, todo lo que yo veía de oficina yo estudiaba eso, ¿y qué pasó?, que el día que salió pensionada ¿para qué me sirve eso? En cambio, si hubiera aprendido como Carmen, la que vive en la Calera, ella aprendió a hacer dibujo, todas manualidades, ella hace cosas divinas, pero ella sí aprendió, y yo le dije a Carmen “tú fuiste muy inteligente porque aprendiste cosas que ahora puedes hacer, ya pensionada”. Ella en diciembre hace muchas cosas y vende.

**E:** Claro, ahí tiene.

**S9:** Ella tiene su, y ella se entretiene mucho en eso. En cambio yo le dije a Carmen en cambio yo qué, y me dice “pues vienes y te doy clases” y le digo “pero igual, me sale más caro el caldo que los huevos”, porque me toca llegar hasta la 72, ahí lo que tengo que coger es el Transmilenio, coger ahí la busetica que va para la Calera, llevarle los materiales que ella me dice que le gusta trabajar con materiales finos, entonces ahí, el material, y lo que me gaste allá en el almuerzo y eso, y para venirme otra vez, no, no puedo, no me alcanza. Porque yo tuviera los medios, pues yo le haría porque ella no me cobra las clases y ella sabe de todo, ella le pinta a usted una mesa, lo que quiera, le hace manteles, le hace individuales, le hace cortinas, entonces ella tiene las cortinas divinas en su casa porque pues ella las hace, ella hace de todo y yo no, yo me dediqué únicamente, a mí me parecía que yo no me iba a envejecer, uno piensa que los años se van a quedar como ahí, como no, se pasan rápido y cuando uno se da cuenta ya está viejo y no hizo nada, ¿por qué no hice? ¿yo por qué no estudié? ¿por qué no aprendí algo para hacer en la casa?

**E:** Pero no está tarde.

**S9:** No, pues no, yo siento que ahoritica lo que me friega es la mano, que esa mano se me inflama, cuando hago artas cosas repetitivas, se me pone la mano así que casi no puedo ni cerrarla, y preciso que es la derecha, y no se sabe qué es lo que tengo ahí, porque ese brazo me duele y se me inflama hasta aquí, y cuando trapeo y todo que me pongo a hacer oficio, a limpiar ventanas y todo, no, eso termino que no puedo dormir. Me pongo a hacer aseo total, yo cuando me pongo a hacer aseo general, es aseo general, yo saco todo para allá, limpio, traigo todo para acá después, saco todo lo de la cocina para el patio, lo arreglo, entonces no, termino muerta.

**E:** Sí, es que es muy pesado y una casa tan grande es muy difícil.

**S9:** Y aquí que tengo tanta cosa porque tengo cosas de mi mamá, alma bendita, de Enrique tengo una cantidad de libros, cosas mías, mis libros por allá también tengo.

**E:** ¿Y cómo maneja ahora la relación con su hijo ya que está allá?

**S9:** Súper, todos los días, todos los días hablamos, todos los días, nosotros no hemos perdido eso.

**E:** Ah bueno, fabuloso.

**S9:** Hemos siempre, estamos unidos todo el tiempo, somos más amigos creo yo, que dicen que uno no debe ser amigo de los hijos, pero qué va, yo digo que sí, a mí por lo menos, a mí me funcionó muy bien.

**E:** Sí, claro porque fue un apoyo y digamos lo que usted dice “me pude sentar a hablar y...”

**S9:** Exacto, es que hasta a mí me tocó comprarle los condones a él, cuando el empezó “mami vamos a salir con...” le dije “ah no, espere mijito”, y me tocó preguntarle a un señor en el supermercado, me dio pena con la esposa y todo pero ¿yo qué hacía?, yo nunca había comprado eso, yo no sabía, y me tocó decirle a un señor “hay señor, es que yo veo que aquí dice con lubricante, y sin lubricante, ¿cuál escojo?” y me dijo “cómprelos con lubricante”, y le dije “ah bueno”, y entonces yo les comentaba a los amigos y “¿tú haces eso?” Y yo les decía “yo estoy haciendo del papá y la mamá, me toca, porque si no mi hijo queda con una muchacha por ahí queda en embarazo ¿y qué? Por ahí queda frustrado, no termina su carrera, se fregó, entonces no”, yo le compraba, eso era como comprar la crema dental, como comprar el jabón, yo le compraba sus condones siempre, así se le quedaran ahí, pero dije “si de pronto cualquier cosa tiene ahí”, y a uno le toca como papá y mamá, le toca a uno aprender.

**E:** ¿Qué tal esa experiencia?

**S9:** Difícil, si es durita, si es dura, y más porque bueno, hubiera sido una niña, más fácil creo yo, pero un hombre es difícil, porque uno sin ser hombre ¿cómo?, entonces a mí me tocaba leer libros y poder explicarle a él, porque cuando empiezan las preguntas ¿cómo nació?, a mí me tocó explicarle tal cual, yo no le menté a él nunca, yo le expliqué y yo me bañaba con él, yo me bañaba con él hasta que él tuvo como unos 8 años o 9, mi mamá, mi mamá se echaba bendiciones “Virgen santísima, ¿quién dijo esto? Que no sé qué” le dije “no mamá, él tiene que aprender a conocer el cuerpo de la mujer y que no lo vea con morbosidad, sino que muy natural, y que el cuerpo de la mujer se respete, que se acostumbre a respetar y todo”, y gracias a Dios sí, me funcionó bien, lo pude educar bien, entonces yo le decía porque es que mi papá y mi mamá, mi mamá decía “¿quién dijo eso? Virgen santísima, Alejandra metiéndose al baño con el niño” y le dije “no mamá, es que él tiene que conocer el cuerpo de la mujer, desde ahora” porque antes era que todos tapados, y que no, y eso es malo, eso es malo porque por eso es que había muchas personas con ese morbo, los hombres, por ejemplo, no se podía agachar una muchacha porque era ahí mismo a ver qué veían, y sí, por conocer.

Entonces no, Enrique no, se podían cambiar las primas ahí al frente de él y él ni las miraba porque él ya conocía el cuerpo, entonces eso era lo que yo quería de él, que no se... porque yo vi muchos chicos que eran con esa morbosidad, y yo dije que no quiero que mi hijo sea así, y él es así, y digamos se pueden desvestirse ahí y él jm, entonces eso, esas fueron cosas que ya fue una etapa dura también de la edad, para cuando es la adolescencia y todo, fue tenaz, pero gracias a Dios salí bien, y como también él me ayudaba, porque entre los dos hablábamos y mirábamos, y que ya con el computador y que mirando, y que películas, y que todo para que él aprendiera y se diera cuenta, y se cuidara, respetara el cuerpo de la mujer así como respetara el cuerpo de él también, entonces yo compré muchos libros, muchos libros y le enseñé cuando empezó a preguntarme ¿cómo nació?, le dije como había nacido, y después le compré una enciclopedia que era de ¿cómo era que se llamaba?, yo ya la regalé a una señora que tenía dos niñas, porque yo le decía que es muy importante que los niños aprendan desde chiquitos, y era, no me acuerdo cómo era, mi primera enciclopedia o algo así, y yo le compraba enciclopedia para que él mirara porque ahí estaban todos los dibujos ilustrando todo, y yo le decía “mira mi amor esto es así, no sé qué”, le puse el ejemplo de

las semillitas, todo eso, entonces ya después le mostré con figuras, “mira mi amor esto es así, aza” y él me dice aún siendo viejo, me dice “mami yo te agradezco tanto lo que tu hiciste por mí, porque todos los valores y todo lo que yo tengo, te los debo a ti”.

**E:** Eso es super gratificante, porque imagínese en lo difícil de ser mamá y papá al mismo tiempo, y que ya después le digan gracias...

**S9:** Y él, por lo menos, siempre todo el tiempo me está diciendo “gordita gracias por tus consejos, gracias mamita por tu educación, por los valores, por todo lo que diste, por todo lo que me enseñaste y hoy en día soy quien soy por todo lo que aprendí” me dice.

**E:** ¿Cuántos años ya tiene él?

**S9:** 40 cumplió.

**E:** Ya es grande, y él, ¿cómo han manejado el tema de los dos? Digamos siempre se han visto los dos, como un par, como alguien igual, ¿no?, ¿cómo han tratado ese tema de “mi mamá ya va pasando el tiempo y ya va envejeciendo”?

**S9:** No, él me dice a mí que le da es miedo que yo esté aquí sola, que él me quiere llevar para Panamá, que vendamos la casa o algo y que el allá, compramos un apartaestudio o algo para que yo pues... con ellos yo no vivo porque la suegra no es bueno, porque la suegra se vuelve una suegra tóxica, y no me gusta ser una suegra tóxica, entonces que yo... pues a mí me gustaría vivir cerquita de él por el caso de que me de alguna cosa porque uno no sabe y que yo este sola, en cambio el yo puedo llamar en cualquier momento y yo sé que él va y me ayuda, me socorre en ese momento, porque yo aquí sola, eso me da miedo, que me dé algo, eso sí le tengo miedo, de resto no, y con eso es lo que él está preocupado, y el ahora que vino me dijo eso, que eso es lo que a él le preocupa, que yo me enferme y él tan lejos.

**E:** Sí, es que ahí sí ya es difícil.

**S9:** Porque uno piensa en el bienestar de ustedes, que uno por los hijos es mejor que se vayan, que no sé qué, pero después cuando uno va pasando el tiempo, uno dice no, eso es muy lejos.

**E:** Entonces si hablamos de cómo se ve usted en, no sé, 5 años, ¿cómo se vería? ¿en dónde?

**S9:** No pues yo quiero, en menos tiempo, irme a Panamá a donde mi hijo.

**E:** A bueno.

**S9:** Sí, porque me da miedo, porque yo aún me siento bien, yo me siento bien, yo...pero me da miedo, que de pronto me dé algo, porque yo he visto casos, entonces me da muchísimo miedo que me pase algo y yo aquí sola.

**E:** Sí, ya llega un punto en que es inevitable.

**S9:** Porque el paso de los años mijita ¿quién los va a trancar? Le diera algo a uno y se muriera, bueno, bien, pero que le dé algo a uno y que quede uno que ni pueda moverse, entonces eso yo le decía. Enrique lloraba, porque yo le decía que yo soy consciente que yo me estoy envejeciendo, que lógico, ese paso de la ley de la vida y yo le decía que si no me podía ir para allá para Panamá, si no me podía ir allá, que yo me metería a un geriátrico, y eso se puso a llorar y me dijo “no mami, ni siquiera lo digas”, le dije “pero mira, en un geriátrico, uno tiene el médico ahí, tiene enfermera, tiene personas con quién hablar” porque es que la cuestión es esa, que imagínate uno solo, a uno se le olvida hasta hablar, porque uno no tiene ¿con quién habla?, sí, como él me decía mami, me dejó un poco de películas chistosas porque él sabe que me gusta reírme mucho, y le digo “bueno, me las veo todas ¿y con quién las comento?”, porque uno tiene que comentar algo, “ay mire cómo le parece, ay genial no sé qué, tal, no”, y yo hablo

mucho, yo hablo mucho y me río mucho. Entonces yo le decía a Enrique, cuando él se fue, para mí fue muy duro, durísimo, yo casi me muero.

**E:** Claro, es que son muy unidos.

**S9:** Pero porque yo le decía a él, yo pues cuando él me dijo “mami ¿qué hago? Me sale un puesto para Panamá, ¿me voy?”, le dije “vete mi amor, es tu vida, tienes que...yo ya estoy para abajo y tú vas para arriba, vete, busca tu futuro” En ese tiempo él se fue bien, porque se fue con 3000 dólares, aquí representaba, en ese tiempo, como 6 millones, eso hace 8 años, entonces él se fue bien, entonces yo le dije, “no mijo, vete porque aquí no te vas a ganar ese sueldo, por más profesional, aquí no te lo vas a ganar, tienes que tener una palanca buena, y no la tenemos, entonces es mejor que te vayas” y se fue, y gracias a Dios le ha ido bien allá, hasta su esposa consiguió allá, pero si es dura esa etapa, sí, es muy dura, de estar solo. Pero a mí me parece que por lo menos mi hermana, dice no, que ella prefiere conseguir una dama compañía, pero que un geriátrico no porque ella es muy escrupulosa, que los viejitos se poposean, se vomitan, que huelen feo, que no se bañan, y que no, que ella no se aguantaría eso, que ella prefiere pagarle una persona que la cuide, y a la larga ayuda a otra persona que de pronto no tenga un sueldo o algo, que ella le daría un sueldo y que la cuidara a ella, que la acompañe para todos lados.

**E:** Pues sí, cada quien tiene ideas distintas. ¿Y para usted que ha sido lo mejor de envejecer?

**S9:** Lo mejor, la experiencia, la experiencia, porque ya tengo como mucha experiencia, me pasaron muchas cosas, que el paso del duelo que viví tan largo de mi divorcio, la separación de mi hijo que también fue un duelo tenaz, con la separación de él, y eso le sirve a uno como que más, como que uno coge más cancha en todo, y va cogiendo como experiencia, como más verraquera, digamos, así como dicen ahora verraquera, uno dice no, no me voy a achantar por esto, yo tengo que salir adelante, tengo que ir saliendo, porque por qué me voy a achantar, entonces uno se va volviendo como más fuerte.

**E:** Eso es verdad, entonces digamos que ese sería el lado bueno, ¿y el lado medio regular sería tal vez lo de la salud?

**S9:** Sí, ahoritica sí, claro, sí me preocupa, eso sí, eso sí me pone triste, porque uno con salud “ay mamita”, pero a veces sí, me siento limitada porque por la salud eso es muy jodido, porque uno que quiere hacer cosas, yo por lo menos a veces quiero que lavar las cortinas que no sé qué, pero es que ay me duele tanto ese brazo, y para colgarlas y todo, porque cuando yo bajo las cortinas ay Dios eso es un martirio, y me demoro, y lo mismo para subirlas, y el dolor es tenaz, me toca ir a la farmacia a que me apliquen algo, que me den algo para el dolor.

**E:** Pues ojalá den con qué es y la puedan ayudar pronto.

**S9:** Ojalá, porque no han podido. Por ejemplo, este aquí, este, en este pie, aquí me salió esta bola aquí y esto se me inflama esto y eso se me pone ese pie así, y por lo menos cuando yo salgo a caminar, llego con ese pie que se me han deformado los zapatos, entonces ya me sacaron resonancia magnética, me hicieron, me dijo el doctor, a lo último una gammagrafía ósea, a ver qué es lo que tiene, y no, según él para el pie no salió nada, sólo lo de la columna y la cervical, pero de resto no salió nada del pie, entonces él me dijo que era, por ahí lo tengo anotado, que es aquí esta parte que viene conectado.

**E:** El talón de Aquiles.

**S9:** Con el talón de Aquiles que se une acá, entonces que tengo muy inflamado, entonces me mandaron a hacer un ejercicio que es así, ponerse uno así, que fue una doctora que me dijo, y entonces hace uno así y estira bien, bien, sin levantar el talón, así, estar 50 segundos, 5 sesiones, tres veces al día, y esas las hago pero me duele aquí terrible, pero es por eso, porque falta estiramiento, y ella me dijo que tenía que hacer esos estiramientos, y que tenía que ir a unas terapias, pero las terapias a mí no me gustan, y yo le dije al doctor, y me mandó una y entonces me dijo el chico que me dio la...cuando fui, me dijo “pero es una terapia y le hacen la valoración y no más”, entonces le dije “ay no, entonces yo no voy”, yo hago los que me mandaron, que me dijo la doctora y no más, y veo por

internet que ahí hay buenos en YouTube, veo qué ejercicios hago, porque yo a veces hago esos ejercicios que hay en YouTube para la columna, esos los hago aquí, Enrique me regaló ese balón grande y ahí los hago.

**E:** El de pilates.

**S9:** Sí, yo tengo ese balón y Enrique me lo regaló, entonces yo hago esos ejercicios ahí de la columna, como me enseñaron, ahí los tengo anotados en un cuaderno, y lo de para el pie, voy a hacer lo mismo, ¿para qué voy a ir? Para valoración ¿y qué?

**E:** Sí, ahí no.

**S9:** No, entonces no, yo digo no yo ya no voy a ir, oí a una señora que dijo que le habían dado 2 terapias y que ya se le había olvidado que hoy, hace 15, 8 días, imagínese, para cada 8 días, dos, una terapia, y que a los tres días otra, que a los cuatro días otra, no, eso no sirve. Yo le dije al doctor “me da pena con usted, pero es que esas fisioterapeutas no es como antes, antes yo iba a una terapia y la fisioterapeuta estaba pendiente de cómo hacía el ejercicio, hoy en día no” hoy en día le dicen a uno, hay unas escaleritas que a mí me toca hacer esto, que subir la mano así.

**E:** Sí, para el hombro.

**S9:** Exacto, entonces hacer eso, y esa fisioterapeuta me dice haga esto, y llega y lo deja a uno ahí solo y se van, y luego vuelven y le dicen a uno “ya se puede vestir y la espero en la siguiente terapia”, ¿y? ¿quién le revisó a uno cómo hizo bien, mal? ¿se fregó más? Porque hay personas que se friegan más porque hacen mal el ejercicio y no están pendientes, sí, yo la otra vez me acuerdo que las doctoras eran pendientes, “no así lo estás haciendo mal, te estás esforzando mucho, hazlo así”, ahora no lo revisan a uno, yo le dije eso al doctor, y al otro doctor también, y mañana tengo cita de ortopedista, y le voy a decir lo mismo, “que pena, pero me mandaron a una terapia y no la voy a hacer”, no voy a ir porque ¿para qué?, es la valoración ¿entonces qué me enseñan ahí? Yo le dije al doctor que un, pero para que me enseñaran los ejercicios, pero ya el chico de la caja me dijo que no, que era únicamente para valoración, ¿entonces a qué?, entonces no voy.

**E:** Sí, no se justifica.

**S9:** No se justifica, no se justifica, le digo no, porque la otra vez yo sí me acuerdo que las doctoras eran chéveres, estaban pendientes de uno “muestre a ver, ¿cómo está haciendo el ejercicio” “ah que así” “no, no, lo está haciendo mal, es así”, y volvían a “eso así y le decían a uno, y volvían y pasaban y lo revisaban a uno” ahora no, ahora lo dejan solo a uno en ese cubículo, y ahí si acaso, le ponen, como me dijo el doctor, le ponen el de crónicos, me dijo “si mi hija para que te pongan frío y caliente, te lo haces en la casa”, le dije “sí, yo tengo acá un paquete y me lo pongo la bolsa con hielo y ya”, porque a qué, digamos para este pie ¿qué?, para eso son las terapias, ¿y qué me van a hacer?, le dicen “haga esto así” y qué, en un balón y ya, entonces no, yo lo hago aquí en una botella, u lo hago aquí y ya, hago el ejercicio de la doctora y estuvo.

**E:** Sí, y con la ayuda que tiene ahí de Internet.

**S9:** Sí, yo miro por YouTube que hay muchos ejercicios chéveres. Entonces yo más bien miro por ese lado porque no mamita, eso a mí no me gustan las terapias, las últimas que me hicieron, me mandaban, supuestamente me mandaron 10, 10 y me demoré ¿cómo cuántos días?, casi un mes para que me hicieran esas 10 terapias, y entonces yo dije no, yo no vuelvo a eso. Le dan unas terapias a uno y no, que no hay agenda, entonces que, dentro de ocho días, ya uno lo que había hecho ya se le olvidó para la otra, y entonces llega “¿y qué le dijeron el ejercicio de la vez pasada?”, ¿Qué tal? “ah no, le toca este ahora”.

**E:** Sí, no hay continuidad de nada.



**S9:** Exacto, entonces no, le dije al doctor “me da mucha pena, pero no”, y una señora hoy me estaba diciendo, dijo “sumercé se me había olvidado que tenía terapia, porque hace ocho días, a uno se le olvida”.

**E:** Bueno doña Alejandra, muchas gracias.

**S9:** ¿Y qué más mamita, qué es lo que hay que...

**E:** Pues que se me escape, no, digamos que ya hablamos de su familia, de la conexión que tiene con su hijo, y ahorita el apoyo que tiene con su hermana, y el día a día. Pues bueno, me comenta que tiene sus amigas, que se habla con la gente que vive usted; me ha contado qué piensa sobre el envejecimiento, que es importante cómo con el paso de los años bueno, su salud, ha tenido ciertas dificultades y digamos que le han creado ciertas, ciertos cambios en sus rutinas, pero al mismo tiempo usted ha encontrado otras formas para hacerle el quite y no quedarse quieto.

**S9:** Exacto, no quedarse ahí, exacto.

**E:** Entonces eso es lo importante, y bueno, entonces me comentaba que es pensionada y que ahorita está tranquila en su casa.

**S9:** Sí, ahí va, estar, hacer oficio ¿qué más?, que no aprendí nada, de manualidades, nada, nada.

**E:** No, pero lo que le digo, no está tarde, y hay que buscar.

**S9:** Me va a tocar es aprender gastronomía, que ahora sí me está gustando. Yo cuando estaba jovencita casi no me gustaba cocinar, ahora me fascina.

**E:** No y con el internet, eso ahora es full porque hay varias recetas.

**S9:** Voy a hacerle, porque mi hijo por lo menos vino e hizo jm, ahora hace una cantidad de platos, y cocina delicioso, vino y nos hizo, el día de los cumpleaños de él, hizo unos frijoles espectaculares, se puso el delantal y ahí se puso en la cocina muy juicioso y fue y compró todo y vino y preparó, preparó patacones.

**E:** Eso es lo importante, que se de sus gustos.

**S9:** Y yo le digo a él que a mí me gusta también eso, y me dijo “pues mami hazte un curso de eso, y por internet hay muchas cosas ricas y explican paso a paso, y lo haces y te entretienes en eso”, yo hago tortas a veces sino que me da miedo prender ese horno, a eso sí le tengo pánico, Enrique es el único que prende esa vaina, yo no, yo le digo “no eso a mí me da miedo”, “pero mami ¿por qué?”, no, yo lo hago en una perolita, en la estufa, pero en el horno no, yo hago tortitas y todo pero que se puedan hacer en la estufa, pero en el horno no, yo no prendo ese horno ni loca.

**E:** Pues mientras que le coge confianza.

**S9:** No, nunca lo he prendido, nunca. Enrique era el que lo prendía y Enrique cuando viene, lo prende, pues, cuando estaba aquí era el que prendía ese horno, yo no, yo le decía “bueno, si vamos a hacer una torta, con mucho gusto la preparo y tú la metes allá a eso, prendes el horno”

**E:** Sí, esa es la idea que se dé gusto, de aprender y de verdad es cuestión de...

**S9:** Sí y a mí me gusta jugar en el computador, y en el celular, todos esos jueguitos de joyitas que son de tres me fascinan, y ese sudoku me gusta, porque eso sí es de matemáticas, eso sí me gusta porque esos sí los hago rápido, a mí me fascina, y en el computador hay entonces me pongo a jugar por las noches cuando me pongo a dormir

**E:** Eso es lo importante, que no se quede ahí quieta.

**S9:** No, no, y yo leo, por ahí tengo un libro que me prestó mi amiga, que hace poquito me prestó uno del cáncer y lo leí todito

**E:** ¿y qué le gusta leer?

**S9:** De todo, yo leo de todo, de todo, de todo me gusta, no tengo una línea así específica, no, lo que yo veo que me interesa, yo lo leo.

**E:** Sí, porque no con todo uno se conecta.

**S9:** Sí porque hay cosas como que no, entonces no, paso, y según el título, entonces si me atrae, empiezo a leer, sigo y sigo, a veces me dan, a veces cuando estoy leyendo un libro paso derecho, a veces me dan las 2 de la mañana leyendo.

**E:** Pero son placeres ricos. Sí, bueno doña Alejandra yo le agradezco por compartirme su historia.

**S9:** Con muchísimo gusto.

**E:** Y de verdad es muy rico encontrar que “sí, tengo muchas cosas, pero ahí voy, ahí sigo y tengo ganas de seguir aprendiendo y de estarme moviendo y haciendo”.

**S9:** Toca.

**E:** Sí, muchas gracias.

**S9:** Eso te sirve también arto para tu vida.

**E:** Claro que sí.

**S9:** Esas experiencias.

**E:** Sí, lo que le decía, como que el interés es ese, yo sí creo firmemente que el valor del conocimiento del que ya ha vivido más tiene muchísimo peso, y lo que ustedes dicen es cierto, muchas personas son “ahh ¿para qué? No sea cansón”

**S9:** Sí, esa cucha.

**E:** Pero yo digo no, yo sí creo en eso, y precisamente ese es el interés de defender de que no hay que dejar de lado...

**S9:** No porque hay muchas personas que dicen, ellas mismas se limitan, porque yo he visto muchas señoras que me dicen “ay no, es que yo tengo 66 años, una señora que estaba en el geriátrico con mi mamá, con 63 años” y yo le decía “No Claudia, yo ya voy a cumplir 69”, yo este año cumpla 69, ya voy para el séptimo piso, y yo me siento bien, todavía bailo, friego y me río, echo bromas, me fascina hacer reír a la gente, les echo cuentos, me gusta. Allá en la oficina habían muchas personas a margada, entonces yo llegaba y les echaba un cuento y todo hasta que los hacía reír, y ya los hacía reír y me iba para mi puesto, a mí me fascina, y allá con todos me fue muy bien, gracias a Dios a mí me fue bien en la oficina, porque habían personas que eran muy difíciles, y todos que “no que con ella no te vayas a meter porque no sé qué”, no, fui y bien, y fuimos bien, nos llevamos bien, yo con todas me llevé bien, con todas, no tuve problemas en la oficina, porque es que hay muchas persona conflictivas, y eso sí es malo porque ay no.

**E:** Lo que usted decía, tóxicas, y dañan el ambiente.

**S9:** Y sin embargo las personas así, yo las llevaba, yo las sabía llevar, cando estaban de mal genio, como si no existieran, las ignoraba, y cuando ya estaban bien cualquier cosa les decía y las hacía reír, y entonces yo ya...mi jefe decía que se sentía contento, porque me dijo “primera vez Alejandra, primera vez aquí en la oficina que le dan

un regalo a mi secretaria”, porque todas me llevaron regalo el día de mi cumpleaños, de todos los departamentos, y él me decía “nunca se ha visto eso, nunca”, porque en contabilidad siempre éramos aparte, siempre uno está aparte totalmente aislado de todos los departamentos, y ese día fue hasta la odontóloga, también me llevó regalo.

**E:** Eso le deja ahí un mensaje. Qué bueno, de verdad es muy grato encontrar ese tipo de historias.

**S9:** Gracias.

**E:** Bueno doña Alejandra, muchas gracias.

**S9:** Con muchísimo gusto cualquier cosa.

# TRANSCRIPCIÓN SUJETO 10

(Hombre, 75 años)

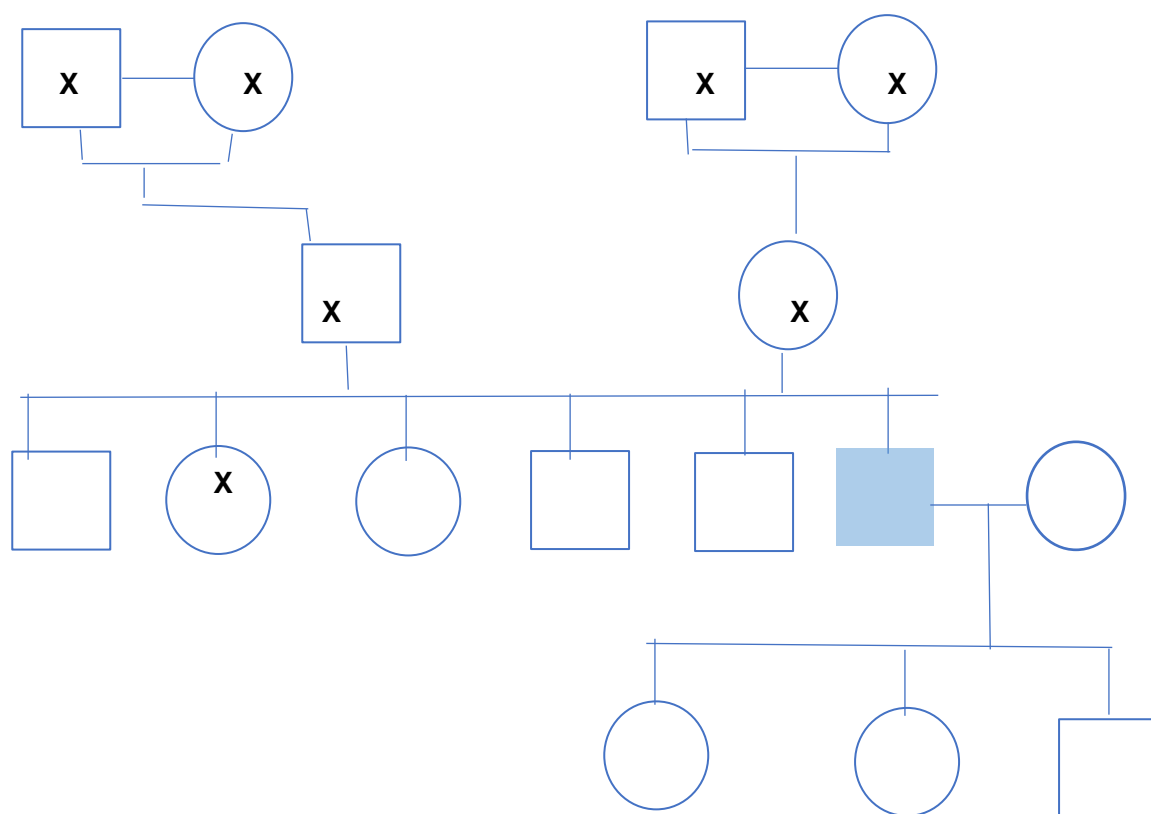
## CONTEXTO ENTREVISTA

**Duración:** 58:33 min.

**Técnica:** Narrativa conversacional.

**Localidad donde se realizó la entrevista:** Fontibón

## GENOGRAMA PARTICIPANTE



**E:** Buenas tardes don Gabriel, me presento de nuevo, mi nombre es Steffany Díaz, estudiante de psicología de la Universidad Externado de Colombia.

**S10:** Muchas gracias.

**E:** Como le había comentado, la idea del día de hoy es que hablemos un poco de usted, entonces bueno, ya le había contado un poco el interés de mi tesis ¿no? de recoger estas historias de vida para hablar un poco de la experiencia de envejecer. Entonces si usted quiere, podríamos comenzar por... comenzar contándome ¿de dónde es? ¿cuántos años tiene?

**S10:** Yo, hace 50 años estoy en Bogotá, nacido en Boyacá, en el pueblito de Samacá, el 28 de marzo, de este pasadito, ahorita completé 75 años.

**E:** Que bien.

**S10:** Bueno, y me siento bien, aquí es como dijo hijo adoptivo de Bogotá, y me ha ido bien, bendición de Dios.

**E:** Qué bueno, cuénteme un poco de su familia, en su infancia.

**S10:** Mi infancia la pasé en el campo, porque me vine a la edad de 24 años.

**E:** Sí.

**S10:** Pues bien, me tocaba colaborar con el hogar, buena formación sí, comuníquese y hay que hacerlo, con voluntad y cariño, tocaba hacerlo, y todo colaborar en el hogar, buena formación, buena disciplina, y principalmente, irse formando uno ya como casi adulto, porque yo vine aquí a ser adulto, a conocer la ciudad, la gente.

**E:** Sí, que el cambio es duro.

**S10:** Bueno, una tía que me respaldó, una tía, y ella ya tenía experiencia, y me puso por el sendero bueno, y empecé a trabajar en una empresa, eso sí, el mismo día que vine a visitarla, empecé a trabajar, y ahí duré como 15 años, luego de ahí duré como 1 año en receso, luego después estuve en una empresa nuevamente, ¿no se puede donde estuve decir?

**E:** Sí, no hay ningún problema, tranquilo.

**S10:** Estuve en la secretaría de hacienda, allá duré 19 años.

**E:** Bastante.

**S10:** Hasta que hubo un momento de, ¿cómo se llama eso cuando echan bastante pueblo?

**E:** Reducción de personal.

**S10:** Sí. Ahí calé, pero me hicieron un bien, faltaba como seis meses para la pensión.

**E:** Poquito.

**S10:** Y hasta ahí bien, me ha ido bien.

**E:** Don Gabriel, y esos siguientes meses ¿cómo hizo para pensionarse? ¿trabajó más? ¿o?

**S10:** No, con la administración que me dieron, terminé de cancelar las cuotas que me faltaban, para completar la pensión, completa, y salí pensionado, pero en cuanto al seguro social.

**E:** ¿Eso más o menos hace cuántos años fue?

**S10:** 17 años hace que no trabajo.

**E:** ¿Y qué tal ese cambio de dejar de trabajar?

**S10:** Hay gente que les cae pesado y hasta les da pena moral, pero yo no porque ya estaba acostumbrado porque... ah duré en Boyacá allá también una textilera y duré, también se terminó entonces yo estaba acostumbrado a que uno no tiene que pegarse a una sola cosa, porque cuando uno solo se pega a una cosa es cuando le puede llegar la muerte por, porque extraña uno, que se llega el momento de entrar a las 7 y ya no lo dejan entrar a uno, ya tiene que estar en la casa, que hubo gente que luego, a mí no porque tiene que tener uno valor, porque la vida es así, sí, uno tiene que ser resignado, porque qué hace uno, ponerle valor a las cositas, con cariño, todo con cariño, sí.

**E:** Y disciplina como decía usted.

**S10:** Y disciplina, mucha disciplina, eso vale mucho. Y la cultura.

**E:** Claro que sí. Don Gabriel, usted me comenta que llega a Bogotá, y una tía es la que lo ayuda ¿verdad?

**S10:** Correcto.

**E:** Aparte de esa tía ¿tenía a alguien más o llegaron acá solos?

**S10:** Donde mi tía, no tenía así amistades, pero como fue tan de momento, que yo no venía preparado para trabajar en Bogotá, sino que ella me dio como moral, y le dije “me salió un puesto”, porque en esos viajes de ida y venida, me encontré con un señor en la flota y me dijo, íbamos llegando al pueblo, iba a comprar unos repuestos de la empresa que hubo allá, “alguna ocasión que quiera venir acá a Bogotá le doy la dirección, en caso de que resuelva venir acá a Bogotá, yo con mucho gusto le doy trabajo”, pues eso me quedó como...se me grabó en la cabeza, cuando vine y le dije a mi tía al poco tiempo, y ella me ayudó y me dijo “vaya”. A preguntas llegué, y llegué y ahí quedé trabajando, sí me quedé ahí porque me pude defender del anterior trabajo que estaba haciendo allá en Boyacá, entonces empecé así y bien. Ya uno conoce aquí más la gente, más cultura, más civismo, y el trabajo, porque yo trabajaba en una empresa seria, y la otra también, manejar gente, éramos como en ese tiempo, como unos 5000.

**E:** Bastantes.

**S10:** Bastantes, y en un solo día nos echaron a 1100, es porque habíamos artos, y allá mucha cultura, mucho civismo, cultura.

**E:** Don Gabriel, ¿cómo fue formando su vida acá en Bogotá?, llegó, trabajó un tiempo ¿y luego qué?

**S10:** Ahh sí, juicioso sí. Por medio de mi tía tenía una amiga, porque ella sabía casi todo por ser mío, para formarme, “de aquí a mañana que aspire tener una amistad con una mujer, le recomiendo a fulana de tal”, o sea, mi señora que fue, porque se me murió también. Bueno, empezamos así, como sucede siempre, pa allá y pa acá, y de acá pa allá, así duramos entretenidos como unos cinco años, y...porque ella trabajaba, yo también, por turno, y ella también, pero separados, como unas 5 cuerdas de una habitación a la otra, que nos veíamos sí constante, y nos veíamos seguido hasta que resolvimos casarnos por lo católico, y al matrimonio bueno ya, no venía extraño porque yo venía juicioso desde que era soltero, para mí no fue novedad, lo mismo la vida. De ese matrimonio, al año me llegó la primer fruto de nuestro amor que fue Rosario, mi hija mayor, en seguida como a los dos años, llegó otra hija que se llama Sonia, como a los dos años también volvió y llegó mi hijo que se llama Juan, tres hijos hubieron. Y seguimos así, y fue cuando aquí, lo que hace el buen juicio, porque ganábamos poco sueldo, pero se...esto compramos el lote, se hizo esto, así como ve. Y al correr del tiempo mi señora se enfermó, se enfermó de la tal diabetes, que eso es dolorosa esa enfermedad, sufre el enfermo y sufren los alentados, cuando hay esa situación.

**E:** Bastante.

**S10:** Hasta que Dios se la llevó y murió aquí en la casa, hace...el 10 de enero de este año, hizo 7 años.

**E:** Bastante tiempo.

**S10:** Bastante tiempo, sí, y, pero acompañado, y sin compañía, siempre juicioso.

**E:** Eso es lo importante Don Gabriel.

**S10:** Sí, yo soy muy católico, poco voy a misa, pero le pido a Dios y le agradezco tanto a Dios que me ha ayudado mucho, me ha patrocinado, es el ayudante más hermoso, Dios. Uno le pide con fe, con devoción, con cariño, y él le concede, le concede, está comprobado, para mí.

**E:** O sea que ese podría ser una de las fuerzas que tuvo después de la pérdida de su esposa.

**S10:** Mi diosito lindo me dio mucho valor, y así estoy todavía, pedirle a Dios porque que quién sabe qué socorra más tarde. Ya uno sabe que tiene que morir, no hay cuerpo glorioso que pueda con los años que conoce este mundo, no, ya uno tiene que estar resuelto, pero que ojalá que Dios le conceda a uno una buena compañía y que a los últimos días no lo haga sufrir a uno tanto el enfermo y los alentados.

**E:** Sí, porque es muy difícil.

**S10:** Uy eso es duro, eso es duro y duro, que nadie más lo puede saber que es en carne propia yo, para estar uno acompañado, por ejemplo, ahorita, y llega el momento otra vez solo, entonces esa persona que lo venía a uno acompañando, aquí la tengo dibujada, en el cerebro, porque hay veces que yo la llamo, pero no me da nervios ni nada, sino que me acompañe, o pedirle a Dios que le dé a uno valor.

**E:** Sí porque es bien difícil. Don Gabriel ¿y cuánto duraron de casados?

**S10:** 38 años sin vacaciones.

**E:** Terrible, ¿a qué edad se casó?

**S10:** ¿Cómo?

**E:** ¿A qué edad se casó?

**S10:** Como a los 32, 33 años, sí, mi señora era como dos años mayor, ella se casó como a los 35, pero muy juiciosa, trabajadora, o sea que nos encontramos dos trabajadores y esto lo que ve es fruto del trabajo.

**E:** ¿Y lo mandaron construir o ustedes mismitos?

**S10:** Conseguimos gente, y yo le ayudaba como ayudante, ¿cómo le parece?

**E:** Muy grande.

**S10:** Bendición de Dios, esto está bien hecho, bien construido, está bien construido.

**E:** Sí, este tipo de construcciones ya no.

**S10:** Sí y esto es un recuerdo, un diploma que a uno le deja al retoño que le deja a los hijos de uno que aprecien, porque uno muere y no lleva nada, entonces me gusta sí, que uno muera satisfecho es que no regalen, disfruten, porque este sitio es muy sano.

**E:** ¿Cuántos años lleva viviendo acá?

**S10:** Del año 76, espere y le digo que tengo allá la fecha cuando llegamos acá en el Sagrado Corazón, 1976.

**E:** Imagínese.

**S10:** A esta edad, del 76...41 años, hizo ahorita, ahorita va a ser en junio 41. Pero esto llegamos aquí y poco a poco, poco a poco fuimos construyendo, ya no porque esto ya es teja y sobre la teja ya no se puede hacer más nada.

**E:** Pero al igual lo que usted dice, ahí está como recogido todo el trabajo y todo el esfuerzo que tuvieron con su esposa.

**S10:** Exacto, con sacrificio y con cariño, pero esto lo hicimos para disfrutar nosotros, y para el fruto que viene detrás que es nuestros hijos y los nietos, los tataranietos, porque uno muere y no lleva nada.

**E:** Sí, eso es verdad don Gabriel. Entonces aquí crió a sus hijos y sus nietos, ¿cómo le va con eso de ser abuelo?

**S10:** Me siento más feliz.

**E:** ¿Verdad?

**S10:** Porque cuando uno trabajaba, cuando trabajaba, por la obligación digamos de ser uno cumplido, con su deber, el niño o niña que estuviera llorando, que llore porque yo me tocaba entrar a la hora precisa para trabajar, y al ratico ya se callaba, mientras que ahorita tengo el tiempo disponible, entonces lo consiento, que quiere un dulcecito o un panecito, camine y no llore más, pero hay tiempo suficiente.

**E:** Sí. ¿Cuántos nietos tiene don Gabriel?

**S10:** Tres. Tres: Fabián, que tiene 20 años, y otra nieta de la otra hija, tiene 12, y...porque él es hijo único digamos, y ella tiene un hermanito que tiene 4 años va para 5, pero eso es la vida mía, y le gusta los carros ¿cierto?, hasta en la sopa, tiene que tener todo hasta los zapatos pintados los carros, tres, tres nietos.

**E:** ¿Y ha criado a todos?

**S10:** Prácticamente sí, pues no total, porque ellos...por ejemplo, para él, lo alcanzó a criar mi señora, a criar sí, no total, pero unas partes, así sea prestado, porque ya no es una obligación, obligación es el papá y la mamá, y los otros dos, allá hay una señora responsable, de vez en cuando que vienen por aquí y tatata, pero el responsable de ellos es la señora que ve por el nieto y la nieta.

**E:** Entonces lo visitan constantemente.

**S10:** Sí, sí, pues bastante sí.

**E:** ¿Cómo es su relación con sus hijos?

**S10:** Bien, yo creo que me aprecian como amigo, como papá, como tutor, bien, y yo con ellos, hay confianza, confianza, bien, todos tres, las dos niñas y mi hijo que ya tiene años, pero hasta ahora no ha traído a la nuera por acá, eso no, bueno.

**E:** Don Gabriel ¿y tiene amigos?

**S10:** Eso sí, en el barrio hay combo, como cuatro.

**E:** ¿Sí? ¿Y también llevan la misma cantidad de años viviendo acá o menos?

**S10:** Lo mismo, porque esto fue urbanizado, entonces ellos también hicieron sus casitas. Pero allá digamos de este barrio, se han muerto lo menos el 50%, claro, en 40 años ya es lo natural que la gente ya nos ha dejado, toca hacer turno. Y hay veces salimos, por ahí hasta la plaza, que se gasta uno un cuarto de hora, tomamos una gaseosita, un jugo, un tinto, un perico, lo que sea, nos distraemos.

**E:** Entonces mantiene acompañado.

**S10:** Yo vivo más bien relajado, toca uno darse uno mismo la vida.



**E:** Y aparte de sus hijos, de sus nietos, y digamos de sus amigos, ¿tiene algún tipo de contacto con su familia?

**S10:** ¿Con la mía?

**E:** Sí señor.

**S10:** Ah sí, con una hermana que vive por allá en la Gaitana, casi constante más.

**E:** ¿Tiene hermanos? ¿Cuántos hermanos tiene?

**S10:** 5 más, conmigo somos 6, yo soy el mayor, me sigue otro hermano que se llama Enrique, me sigue otro hermano que se llama Edilberto, y otra hermana que está en Cúcuta, que se llama Rosa, y mi otro hermano que está en Samacá que se llama Juan. Pero casi estamos en contacto, sí.

**E:** Qué bueno, porque están bien regados por todo el país.

**S10:** Sí, estamos en contacto por cualquier cosita, menos de platas porque la plata es escasa.

**E:** Sí, eso es verdad.

**S10:** Sí, tiene uno que buscar la manera de disolverse y ser uno cumplido con las cosas, no tener mucho adelantado para no tener uno deudas ni problemas, como se dice “al son que se toca, baila”.

**E:** Sí es verdad. Bueno don Gabriel, ya me cuenta ¿no? su infancia fue en el campo, llega a Bogotá, comienza a trabajar, construye su familia, levanta su casa y van pasando los años...

**S10:** Van pasando los años.

**E:** Listo, se pensiona, me dice que llegar a su casa y mantenerse digamos otra vez en el hogar no le da duro, sino que...

**S10:** Buscar la solución, como buscar más bien seguir hacia adelante mientras que Dios le de licencia a uno, el valor, porque si uno empieza a recordar lo anterior, lo pasado, le da a uno nostalgia y se pondría a llorar a todo momento, pero con eso no hay solución, entonces le toca a uno más bien como ir buscando esa senda para lo que viene, y pedirle a Dios que le conceda a uno, mientras que uno llega a la etapa.

**E:** Sí señor, entonces con ese paso de los años, coloquialmente hablando, va envejeciendo, ¿qué piensa de la vejez?

**S10:** Pedirle a Dios que le dé a uno paciencia, y que lo lleve a uno a una buena muerte, porque para ganarse una buena muerte usted tiene que procurar de uno ser buena gente, para que Dios lo mire a uno y le multiplique en las obras que uno hace en esta vida.

**E:** Téngalo por seguro.

**S10:** Porque según muestra, y sí, que multiplica Dios como tres veces más del favor que uno hace, entonces tratar uno ya de dejarle las cosas a Dios, tratar de ser uno buena gente, servirle uno a la persona desinteresadamente, así le concedan algo y bueno, entonces uno tiene que tener voluntad, cualquier cosita, desinteresadamente.

**E:** Sí, eso es lo importante y lo que tal vez se ha perdido.

**S10:** Correcto, sí, porque digamos la vejez ya viene con una manada de experiencias, pero artas, pero uno le hace caer en cuenta a la juventud que viene y no acepta.

**E:** No, no le ponen cuidado.

**S10:** No acepta es que no acepta, mire que “ah no, cucho porque no porque no tiene que meterse en la vida mía, porque yo soy yo” pero este cerebro es lleno de experiencias, de lo que uno ha visto y tal vez un poquito le ha

pasado a uno, entonces como le agradeciera a uno que esa persona que no se meta a un problema o que está al tiro del abismo del problema “mire, no haga eso, pero por favor” y lo toma solo a lo contrario, y ya cuando recapacitan y cae en cuenta ya no tiene remedio, tiene que enfrentarse, enfrentarse tal vez el momento ya cuando están por dentro del error, recuerdan de uno que tanto qué tanto que me decían, pero tanto que me decían y no obedecí, pero así es la vida entonces no sé, uno no haya como cogerles buen sendero, buen camino.

**E:** Sí, eso es algo que sí se nota, porque ya lo que dice el abuelo “ay sí molesta”.

**S10:** Es que molesta, molesta, pero que no lo permita Dios ya pasa a ser “ah, lo que el abuelo decía”, por eso uno en vida está como papá, como abuelo, como amigo, como... bueno, no sé qué más pero mal haría uno en decirles lo contrario, nunca.

**E:** Sí, eso es verdad porque como usted dice, si uno se atreve a aconsejar es porque ha visto o porque le ha tocado.

**S10:** Otra cosa la confianza hay que dársela uno, no total, no, pero una parte, por ejemplo, de trabajo, de negocios, así lo más que uno pueda descifrar para orientarlos bien, porque totalmente la confianza no se puede, no, pero en parte sí, orientarlos, pero hay veces no, no obedecen. Porque imagínese uno a esta edad al ver a una niña de 15, 16 años que ya está como... no vamos a decir que está salvando problemas, formando problemas para ella misma, o para él mismo y uno “no haga eso”, “ah, eso es puro egoísmo, porque no lo disfrutó como yo lo estoy disfrutando por eso es así que me dice que no lo haga, pero lo voy a hacer y ojalá antes le voy a hacer presencia al que me está diciendo que no haga eso, y le voy a hacer presencia de que sí se puede”, “bueno, hágale y disfrute, pero así no es, pero bueno”, como la tecnología ya avanza más, entonces dicen “ah no, pero ese cucho ni conoció ni nada, no conoció ni un televisor a color, mucho menos un celular” que ahorita todo es tan fácil, que todo va fácil por la tecnología, entonces les queda más fácil porque ahorita con la nueva generación dice “ah, que se joda ese cucho, que esos cuchos son los que duran más, nosotros duramos menos”, entonces como duran menos no van a hacer ese trabajo como uno lo hizo, porque a uno sí le tocó fuerza bruta, hoy todo es fácil, uno la diferencia de uno es que a esta edad todo es fácil, y cuando las cosas son más fáciles, la persona se vuelve más cobarde, más floja para hacerlo.

**E:** Y no se valoran las cosas.

**S10:** No, no porque hay una cosa “ah no, botemos esto y compramos otro más bonito” pero calidad no tiene, no tiene calidad, mientras uno se prende de que un televisor “este es pesado, este si es bueno porque pesa, ahorita lo bueno es porque no pesa”, sí, por ejemplo, un carro, un carro anteriormente venía con chasis adelante, atrás, bien, un carro fuerte, ahorita es como un huevo le dan y juacate se acabó el carro, mientras que ahorita si una estrellada, no lo permita Dios, pero es que sucede así, un carro nuevo y un carro viejo, el carro nuevo quedó chicuca y el otro pues quedó un poquito arrugado pero no arruinado como el nuevo, que un poquito, porque es que los carros viejos gastan más gasolina, mientras que el nuevo no, esos con el olor no más anda, y la dirección hidráulica y todo eso, como dicen, señoriteros, pero un carro de esos la dirección es para donde él quiere, no donde uno, coge para donde él quiera, mientras que ahorita un carro no, menos mal que no se manejar carros, porque no tendría un carro último modelo.

**E:** No, ¿no sabe manejar?

**S10:** No, ni bicicleta siquiera, pero yo al saber manejar, con lo que ve, sería el hombre más pasivo, si me tocara entrar a las 7 de la mañana yo me iría a las 4 de la mañana, bien relajadito, despacio, no tengo por qué pitar, ¿por qué? Porque si uno pita, el de adelante no va a ser por intención que me dejó que fue que me quiso quitar el camino, es que hay algún inconveniente adelante del que le estoy pitando, ¿entonces qué pasa? Que de pronto se ofende el que va adelante y yo pítele y pítele, por eso es que hay ocasiones que uno dice, en lugar de que esté pitando, “échelo por encima que le queda más fácil”.

**E:** Eso dicen, hay que ser paciente, hay que ser paciente.

**S10:** Sí, es que lo que yo le digo, si a las 7 yo me voy a las 4 despacito. Mire, cuando yo trabajaba, que en los 19 años el último jefe era delicado, él llegaba y uno marcaba tarjeta a la hora que entraba, ta, ta, ta, y ese señor llegaba a las 6 de la mañana, hasta yo le decía “oiga doctor, están cantando el himno nacional, porque llegué”, y empezaba a revisar las tarjetas, le decía yo “le compro un retardo mío”, nunca tuve un retardo, por lo que le comento, me cambiaba, estaba activo, listo, lo que hubiera que hacer, que llegó mojado mi compañero “¿y por qué si cuando yo llegué no estaba lloviendo?”, por no madrugar, entonces uno mismo tiene como que buscar la manera, porque si uno entrara a las 12 del día, se levanta a las 11:30 y se le hace tarde, y se le hace tarde, todo es a momento, a todo carrerón, mientras que si se levanta temprano llega relajado, entra a uno a trabajar de buen humor, de buena voluntad, de cariño, y el día se le hace lo que se le es el día, pero uno se levanta, por ejemplo, yo me levanto todos los días, sábado, domingo, aunque para mí todos los días es domingo, pero me levanto más tardecito y el día se me hace más corto. Por ejemplo, el viernes santo, me levanté como a las 8, el día se hizo como más cortico, me bañé y uy ya son las nueve, y bañándome y ya las 9 de la mañana, no, se fue el día, mientras que así, me levanto así digamos 5, 5:30 por decir, de la mañana, a sabiendas que no trabajo, pero uno está activo.

**E:** ¿Qué hace normalmente en un día?

**S10:** Normalmente. ¿le cuento desde por la mañana?

**E:** Si usted quiere.

**S10:** Me levanto, le pido a Dios que nos dé vida, todos los días, me baño, después del baño un tintico, y luego el desayunito que es chocolate, pan y queso pa que no me cambie, pa que no me canse al otro día como queso, pan y chocolate, lo vareo, sí.

**E:** Sí, hay que cambiar.

**S10:** Sí, hay que cambiar, sí claro. No, pero cambia uno, y bueno, anda uno por allí y se encuentra uno con una amistad, “vamos a echar a la plaza tintico” bueno sí, o pasa uno allá la avenida, no a contar carros sino a distraerse, y hablar un poco de cháchara mientras que van siendo horas como de almorzar, ya casi; almorzar yo ya casi voy a varias partes, ya saben qué como, poquito, arto, de esto, de esto, ta, ta, ta, y así, bueno, almuerzo lo que me guste, es que ahorita como muy poquito también, que no es como cuando llegué del campo que eso era todo, y en seguida por la tarde, bueno, una gaseosita o un juguito mientras que por la tarde un chocolatico o un café, yo como muy poquito así, o un pedacito de pan y con quesito un pedacito, me acuesto por ahí a las 8:30.

**E:** Temprano.

**S10:** Pero ya no tengo a quién esperar. Yo duermo bien, bendición de Dios sí, yo me acuesto a las 8, 8:30 que pase el Citytv, y me despierto por ahí a la 1, 2 de la mañana, al baño y vuelve a dormir, pero a las 5, 5:30 me despierto otra vez, y así; hay veces que en el día duermo una hora, o media hora.

**E:** La siestica.

**S10:** La siestica.

**E:** Y Don Gabriel ¿ha sentido algún cambio en ese proceso de envejecer? Digamos su sueño no se le ha afectado, de pronto el apetito un poquito.

**S10:** Llegan son las enfermedades.

**E:** ¿Cómo va su salud? Le iba a preguntar.

**S10:** De enfermedad. Le cuento, hace un año me llegó una sorpresa, de la que yo no me imaginaba, le cuento que yo trabajé en una textil como total unos 17 años, una textil es que se procesa el algodón, y de lo que se procesa el algodón sale esta tela, sale esto, esto, es que esto es de algodón, esto es de algodón. Entonces hay unas máquinas

que van de allá pa acá y esto así, va tejiendo esta...este hilito va saliendo, y va envolviendo la tela, esa escoria del tal algodón, pues uno se la va absorbiendo porque está ahí pegado donde la máquina está trabajando, entonces sale lo que se llama polvillo, una escoria, eso se lo va absorbiendo uno, pero en el momento uno no piensa que eso le va a hacer algún mal, es como una enfermedad asesina, cuando le avisa es que ya es casi tarde. Entonces hace como un año, sí un año me empezó una tos, o sea en los pulmones, una tos y una tos pero no me daba fiebre ni nada, sino una tos, mis hijas me dijeron “vaya al médico a control”, al empezarme la tos, pero yo dije “pero qué voy a hacer si no me incomoda nada el cuerpo, nada”, pero esto llegó el momento de la tos y ahí sí me tocó incomodar a los médicos, se llegó el momento, yo iba como el lunes santo del año pasado, y fui donde el médico y me puso toda la atención y me dijo “ahí verá si sacamos un examen de los pulmones, por la tos”, era la tos, la fatiga y un poquito de flemas de sangre, entonces después le traje la copia de cómo estaban los pulmones, eso al ratico me la dieron, “aquí una masita”, aquí empezaba así unos rayoncitos, “toca que se quede”, se me vino este techo encima, en 70 y pico de años yo nunca pasar por ese trote, no, “yo únicamente doctor vine a que me diera un jarabe, no a que me quede, un jarabe para la tos que me está incomodando” me dijo “sí, pero toca que se quede” y ahí mismo llegó la sillita y ahí me quedé, cuatro días. Pues sabe que la atención, me amañé, como dijo mi hermana, le conté, “será el único amañado en una clínica”.

**E:** Claro, allá lo cuidan a uno muy bueno.

**S10:** Bueno, o bueno no, buenísimo, la comida el día anterior le...va el que prepara la alimentación “¿qué le provoca para mañana? Hay de esto, ta, ta, ta, ta, ta, ¿de qué quiere?”, el médico a las 5 de la mañana llegaba, las enfermeras a media noche, 4 o 5 caminaban ta, ta, ta, el suero y el oxígeno pegado, bañarme en la mañana, al baño se encargaban de bañarme todo, con el oxígeno y el oxígeno y...

**E:** El suero.

**S10:** Y el suero, no se preocupa uno por nada, eso es ta, ta, ta, ta, ta, bueno y me sacaban todo el cuerpo y vuelve a la cama, y el desayuno, bueno llegaba, eso ni en la casa, por eso me amañé.

**E:** Claro, esa atención.

**S10:** Claro, y así.

**E:** ¿Y qué tratamiento ha recibido?

**S10:** Le sigo contando, me dieron salida, el doctor me dice “le voy a dar salida como que el viernes santo, porque el lunes está cumpliendo años, pero siga en tratamiento” y de una salí con oxígeno, y ahí lo tengo, oxígeno, ese oxígeno sí que ayuda arto, lo relaja a uno, porque yo no podía subir a una escalera, como decía la doctora allá “¿puede subir una escalera?” le dije “la subo pero caminando, corriendo no, despacito”, ya salía fatigado, para hablar, me atacaba, no, no, me atacaba, y esas flemas con sangre.

**E:** Sí, eso es lo preocupante.

**S10:** Lo más que me preocupaba era eso. Al último bueno, me hicieron mal como tres tacs, pues gracias a Dios me siento feliz, y con mis hijos que me han acompañado y mi nieto que también me ha llevado y me ha traído, pero me siento muy feliz en ese servicio que me han prestado, porque uno ya se siente ya como ajeno por parte de mi señora y eso ya, porque me da pena de quitarles tiempo en su trabajo porque yo sé que en una empresa tienen que estar es trabajando y dando eficiencia, uno que pasó por ahí.

**E:** Sabe.

**S10:** “Que no que mi papá está enfermo”, “Pues mire qué va hacer de una de las dos cosas, va a estar con su papá, o trabajando acá”, pues al principio sí, y tengo mucha experiencia en ser empresario pero no tuve fue plata, como le dije yo a un empresario, le dije “yo tengo experiencia, lo que no tengo es dinero”, pero si yo tuviera, me ganara un

baloto o una lotería, lo primero que recibiría sería a mi doctor, ahí yo lo habría puesto, le daba trabajo, pero esperar a que me gane el baloto.

**E:** Ojalá que sea pronto.

**S10:** Claro, sí, la secretaria privada sería sumercé.

**E:** Bueno.

**S10:** Y él también (Señala a su nieto que se encuentra en la habitación). Bueno, seguimos así, y bueno ahí seguimos y ahí tengo el oxígeno, y di en manos de una doctora, buena doctora, que estoy en manos de ella, cada mes voy y me receta unas pastillitas muy buenas, que esas vienen como que de Estados Unidos o de España o no sé...

**Nieto:** Canadá

**S10:** Eso, carísimas, eso representa en pesos como 7 u 8 millones las treinta pastillas, pero es lo que me tiene vivo, me tomo una a las 7, 5, 6 de la tarde, ya casi, y reposo un receso...tomo un cafecito por decirlo así a las 6 de la tarde, y duermo una hora, hora y media y me tomo una pastillita, y a dormir se dijo, eso lo mantiene aliviado; cada mes me dan 30 pastillas, y eso es lo que me tiene aliviado. Me hicieron una biopsia porque me salieron unos granitos por acá (Señala su cara), pero eso duele.

**E:** Sí, eso es muy tortuoso.

**S10:** Lo uno que duele y lo otro que soy cobarde.

**E:** ¿Ah sí?

**S10:** Yo lloro internamente, eso le hacen a uno unos martirios pero tiene que aguantarse porque espera uno que es salvación, o sea a mi conocimiento y mi experiencia, creo, primeramente Dios y como Dios no lo puede a uno aliviar, entonces mandó a los médicos, pero ya que no puedan los médicos, ya nos está esperando Dios, porque Dios lo pide a uno.

**E:** Sí.

**S10:** Y lo delicado es que ya uno en este mundo llega uno con su signo de muerte, muy distinto, por vejez, por enfermedad, de un golpe o lo que fue, ya ve este muchacho que se mató el cantante, nace uno y nace con ese con esa señal ya, con esa cruz ya, y de ahí no pasa y se llega a un momento así.

**E:** Sí, eso es verdad. Don Gabriel, ¿qué le ha parecido lo más difícil de envejecer? ¿O no ha tenido problema de nada?

**S10:** No, creo que los problemas lo ayudan a uno a molestar un poco son las deudas, la persona cuando es cumplida, cuando es responsable, de resto cuando no es cumplida o responsable “ah, que espere, que primero está el paseo antes de pagar esa deuda”, pero para la persona que es responsable y cumplida yo creo que el primer sueño sí, pero primero está pensando a ver cómo resuelve para poder resolver pagar esa deuda, o hacer dos huecos para tapar una versión, así sea como sea pero ser uno cumplido, entonces eso como que incomoda a la vejez, y no desmandarse uno porque si yo me compro otra casa con 10 pesos que tengo, y vale 100 ¿cómo hago yo para levantarme los 90?, ya a esta edad “¿pero qué le voy a prestar a este viejo 90 millones?”, ni un banco, entonces ahí está el negocio malo, sin necesidad, sino como la avaricia “no pero como fulano de tal compró una casa que, y gana más poquita plata, y cómo va a ser que yo no”, la avaricia, no sé, en ese caso, pero lo que uno...uno se hace uno mismo la vida, no avariciar de lo que los demás tienen, tenga o no tenga, uno muere.

**E:** Sí, eso es muy cierto.

**S10:** Sí, y para qué uno mismo buscarse lo que no le duele, pues yo no le veo gracia, sino que dicen “ah, fulano de tal tiene tantos carros, tantas mulas, tantas casas, y el otro dice, no, pero yo he trabajado tanto que cómo no voy a tener”, pero el otro no sabe que es que a cada santo le debe una vela, que vende todos esos carros y no alcanza a pagar las deudas entonces ¿y ahora de dónde va a pagar lo que debe en los bancos?, le va a tocar vender la casa donde vive, ¿por qué? Sin necesidad, entonces ¿qué pasó ahí? Que adquirió deudas, problemas, sin necesidad, entonces uno mismo que...e incomoda a la familia, y por ejemplo los hijos “ah mi papá para haber hecho ese negocio y vea cómo está de quebrantado sin necesidad” y de pronto le ayudan a uno, por decirlo, así lo ayudan a uno, pero si la deuda es grande vino y le quitó el banco, entonces hizo como quebrantar también a los hijos, porque cuando viene un remate, un embargo, un remate, eso no le devuelven nada de plata a uno, ni un peso, nada, más bien al deudor todavía hay garantías de que pueda vender eso y pagar en los bancos, y ojalá que le quede para el bus en el bolsillo, se acabó.

**E:** Don Gabriel, ¿cómo le va con envejecer?

**S10:** Llevarla con cariño, y pedirle a Dios que le conceda buena muerte, que si le llega una enfermedad, cualquiera, que Dios quiera no lo haga padecer mucho, sufrir, porque por allá hay varios vecinos que ya van 7, 8 años ahí, y espera, ¿ahí sí que espera, uno no se va a volver quinceañero? Como le digo yo a los médicos, “hombre me voy a tomar esta droga a ver si me vuelvo quinceañero o veinteañero” y digo veinte años, ya no, ya no. Por ejemplo, hay un señor que le quitaron ambas piernas, de aquí para abajo sólo tronquito, y ya tiene como unos 8 años y el hombre dizque vive feliz ahí, en una sillita ahí, en seguida lo llevan, lo traen, y esa gente sabe que tiene vida pues uno tiene que tomarla es con cariño, porque no vamos a culpar “yo estoy enfermo por tal cosa, que comí tal cosa o que no comí tal cosa” no, lo que pasa es que eso es así.

**E:** Bueno don Gabriel, le agradezco.

**S10:** ¿Cómo así, tan cortico?

**E:** Sí señor, le agradezco por su colaboración y por haberme comentado su historia de vida, bastante interesante.

**S10:** Y lo que le digo es verdad, pensado por esta bolita, por el cerebro. Y ayudarle mucho a la familia, o no mucho, sino lo que uno pueda, con cariño, desinteresadamente.

**E:** Sí, lo que usted dice, todo se retribuye, todo a uno se le devuelve.

**S10:** Eso se multiplica, si uno trabaja, digamos primeramente Dios el que patrocina en todo, él es un patrocinador precioso, muy precioso, porque le he...he tenido digamos no tantas dificultades, sino ponerle moral a las cosas cuando uno hace todas las cosas hay que hacerlas con voluntad, no como dicen vulgarmente “a los berriondazos”, por algún requisito “ah, porque me toca, porque me toca” no, así no, por ejemplo, ahorita uno se da de cuenta, hombre o mujer que trabaje en una oficina, ella le importa es que el contrato es por tres meses, ni atienden bien al público “ah”, y bueno, se llegan las ocho de las ocho, o a las 7 o a las 6 de la mañana, y dice “a mí lo que me importa es que me paguen, que marque el día, porque como no tiene un porcentaje de cada persona que está atendiendo pues tiene su ventaja, le importa es que marca el día” y uno que zapatea que apúrele porque tengo que hacer otra diligencia, y si uno le dice apúrele, ahí sí menos.

**E:** Peor, sí señor, peor.

**S10:** Peor, entonces procurar, procurar atender la gente, sí procurarlo, sin ponerse en los zapatos de ellos que tienen, así descansen, pero es un deber y le están pagando a esa persona, le están pagando, sí. Por decirlo, sí una persona que venga y bueno haga ta, ta, ta, por decirlo en un hospital, que lo hagan de mala gana “no, no lo hagan de mala gana porque yo estoy cotizando para que le paguen su salario, no por echarle en la cara, pero de ahí nace el presupuesto para pagarles”, sí.

**E:** Sí, la gente no suele pensar en eso casi.

**S10:** Yo cuando trabajaba ahí en Catastro ¿si conoce ahí en la 30 con 26?

**E:** Claro que sí.

**S10:** Gente que llegaba con humildad de ropita, descalzos, cojitos, mancos, lo que llegara, bueno, yo les ayudaba, habían ocasiones que con los jefes tenía unos encontrones “no pero no hay que ayudar a esa gente, no, no, no” ¿Cómo así pero si esa gente viene a pagar impuestos? ... bueno...por a o por b, pero le dicen a uno cuando está por...no si faltó esto, faltó...no pero si duré por decirlo, cuando hay gente que va al seguro social, allí “a aquel lado” por una droga... ¿hay esta droga? Pero va a reclamar tres... bueno ahí dicen... ¿hay de esta droga? Bueno entonces para hacer fila...de estas tres hay una, quedan dos pendientes, pero por esa tuvo que hacer una fila y durar dos o tres horas ahí...no que para estas tiene que sacar otra vez cita donde el médico o lo mandan a otra parte, otro dispensario...tome aire...de herencia es vaina que haya como más organización, gente más preparada.

**E:** Y más claridades con lo que se dice.

**S10:** Correcto, si es negro es negro, pero al pueblo no es que lo consientan, pero deben de, como, valorar a esa persona, así no tenga estudio, pero, que va a pagar un servicio, tiene la obligación de pagar un servicio, porque tiene un plazo y se está sirviendo. Por ejemplo, yo veo el servicio de la luz nos está alumbrando, uno no es que vaya a decir: ese servicio tan “remalo”, ¡hay que pagarlo! Ahora los que están allá, atendiéndolo a uno, tampoco son unos niños consentidos, no, sino lo atienden lo que es. El agua, es digamos, lo necesita uno de necesidad, y uno también de contribuyente le toca pagar esa agua tan cara. No es que el agua no es cara, porque le hacen el acueducto, el aseo y el consumo, y el agüita es lo más barato, pero el dicho y hecho es que el agua es cara. Pero eso va por partes, eso le acomodan a uno el aseo, el alcantarillado, y el consumo es lo más poco, y hay gente que le duele pagar eso. ¡No! No están agradecidos con eso, porque en el campo uno se jode más.

**E:** Si la vida es dura.

**S10:** Si allá es duro, aguanta uno más, pero come uno como más “arto” cuando hay cosecha, ¡cuando hay cosecha!

**E:** Si, pero es muy distinto.

**S10:** Es distinto...si aquí más suave sí. Claro que lleva las de ganar, a mi experiencia, la persona estudiada, que vale el estudio, vale ¡el estudio vale!

**E:** Muchísimo, pero cuando se sabe aprovechar bien.

**S10:** Correcto, es que hay que planificar bien en todo. Me preguntaba un paisano, en mi pueblo en una ocasión que fui, hace como un año, que era el papá del alcalde...el señor yo lo conocí sesenta años atrás... ¿y qué tal Bogotá? Le dije, Bogotá es bonito, muy precioso, más que todo ahorita para la gente joven, valoro eso, y no es por desmeritar el capital que tiene, pero una persona de juicio y estudiada, de lo que ustedes se han jodido arto en sesenta años, una persona estudiada lo hace en diez o quince años, máximo, sin joderse tanto a comparación de lo que ustedes se han jodido acá. Y esa es la pura verdad, el juicio, principalmente toca es planificar bien, porque la plata es pa gastarla, a no eso si es para gastarla, pero saber en qué se gasta y que quedé uno satisfecho, que la gasté, pero que disfruté algo. Si... eso sí, y la familia, hasta donde uno pueda, y que Dios le conceda a uno valor...si... ¿qué hacemos más?

**E:** Nada Don Gabriel agradecerle por su colaboración, por su historia, de verdad me alegra ese tipo de historias, que bueno...

**S10:** ¿No me pregunta más? Que no queden dudas de lo que estoy hablando, que no quede duda o alguna cosita más.

**E:** Creo que no se me escapa nada don Gustavo, y si no vengo y lo molesto.

**S10:** ¡A no eso sí! La puerta está abierta.

**E:** Muchas gracias.

**S10:** Como les digo a veces que voy a hacer una fila en un banco, que no que yo iba ahí, bueno pase ahí a mí me están pagando, pase ahí, pero pa pasar ahí sabe que, le vendo mi puesto, porque yo estaba acá y de una vez, que llegan...no señor páguemelo y ahí sí. Como un señor una ocasión, un amigo, y yo estaba haciendo la fila ahí, y me dice: yo venía ahí, y yo le dije: no, no yo estoy haciendo fila, y es que me están pagando, me están pagando a mí, pero si quiere, le vendo mi puesto. Que no que cómo...bueno si no me lo compra, hay otro que me lo compra, en después me pasa otro amigo...deme veinte para demostrarle que si le vendo el puesto y me pasó... ¡mire! Usted fue chichipato ¡mire! Este señor ¡pase aquí! Y me los dio el tipo...estos veinte mil son de lo que me compró el puesto y aparte tengo salario. Si...esta vida es verraca, es que en esta vida hay mucho truco. Que día estaba allí arriba donde se pagan los servicios, llegó una muchacha con un niño pequeño alzado, alzado, pero el celador ya es canchero, entonces le dije: ¿y por qué no que pase la muchacha? Dijo: no, que haga fila, y dije: no, pero es que ese peso de ese niño...y dijo: no interesa. Bueno le pusimos cuidado cuando pagó la muchacha allá el servicio, salió y era un montaje. El niño era de otra señora, el niño era de otra señora y salió y se lo entregó ahí en el carro donde estaban las otras amistades o familiares en el carro. Dijo: se da de cuenta ¡mire lo que está pasando allá! A mí me lo han hecho varias ocasiones, dijo el celador, varias ocasiones. Le prestan el “criaturito” a otra persona, pa decir...no entonces, es que, la persona que no conoce, esto es novedad, para uno no. Es como esa gente que piden, ¿si ha visto que piden plata? Y con uno, dos o tres chinitos que son pequeñitos de estatura y es con “tucutucutacataca” así, eso, eso de música ahí...es que hay una empresa que recoge a toda esa gente y a las cinco de la mañana los dejan ahí tirados, pa que...los dejan ahí tirados y hay gente que les dan plata, sí, hay gente que les dan plata, por los niños sí, y a esta hora pasa un camión recogiendo a toda esa gente y los llevan a una bodega por allá al sur...bueno usted, muestre que plata recogió hoy, escúlquese, los esculcan, todo, todo ta, ta, ta, ta, bueno y les dan posada, comidita...otra vez, pero a otra parte o al mismo sitio, más que todo el sábado y domingo por lo que sale arta gente, y con su...es como una vaina ahí “rasca que rasca”...(risas)..se acordará de mi...

**E:** Téngalo por seguro